



UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2023/2024
Program dela za študijsko leto 2024/2025



UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

Poročilo o delu
v študijskem letu 2023/2024

Program dela
za študijsko leto 2024/2025

GLASILO UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

Izdajatelj: **Center za izobraževanje in kulturo Trebnje**

Zanj: **Patricija Pavlič**

Leto: **2024**

Uredništvo:

Patricija Pavlič
Martina Podlesnik
Viktor Uhan
Stanka Jurak
Marija Šušteršič
Marija Fink

Lektoriranje:

Kristina Gregorčič

Viri fotografij in slik:

osebni arhivi udeležencev in animatorjev UTŽO Trebnje,
arhiv CIK Trebnje in spletni viri

Zbrali in uredili:

Janja Papac in Martina Podlesnik

Oblikovanje:

Meta Gabrijel

Tisk: **PARTNER GRAF zelena tiskarna d.o.o., Grosuplje**

Naklada: **300 izvodov**

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje

Telefon: 07/34 82 100

Spletna stran: www.ciktrebnje.si

Elektronski naslov: info@ciktrebnje.si

© Center za izobraževanje in kulturo Trebnje,
Trebnje 2024. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

Organi Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje

a) Vršilka nalog vodenja UTŽO Trebnje:

Patricija Pavlič

Milica Korošec, namestnica vršilke nalog vodenja

b) Upravni odbor:

Martina Podlesnik – predstavnica CIK Trebnje

Silva Mežnar – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Marija Šušteršič – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Stanka Jurak – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Marija Fink – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Mirna

Milica Korošec – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Mokronog - Trebelno

Viktor Uhan – predstavnik članov UTŽO Trebnje iz Občine Šentrupert

c) Zbor članov:

vsi člani UTŽO Trebnje

KAZALO VSEBINE

1. ZAHVALA → 4

2. NAGOVOR → 5

3. POROČILO O DELU UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024 → 7

3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED → 7

4. ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE → 11

5. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024 → 18

5.1 VSAK TOREK V MESECU → 18

5.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024 IN NJIHOVA VSEBINA → 18

5.3 KROŽKI UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024 → 24

6. POROČILA KROŽKOV → 27

6.1 ANGLEŠČINA 2022 → 27

6.2 ANGLEŠČINA VI → 28

6.3 ANGLEŠČINA VII → 29

6.4 ANGLEŠČINA X → 31

6.5 ANGLEŠČINA XII → 32

6.6 ANGLEŠČINA XIV → 33

6.7 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ → 34

6.8 FRANCOŠČINA → 35

6.9 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE → 37

6.10 BRENKICE → 38

6.11 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH → 39

6.12 PLESNA SKUPINA AJDA → 41

6.13 PLESNA SKUPINA MAVRICA → 42

6.14 KALIGRAFIJA → 43

6.15 NORDIJSKA HOJA → 45

6.16 PLES V VRSTAH → 46

6.17 ZDRAVA REKREACIJA II → 47

6.18 POHODNIŠKI KROŽEK → 48

6.19 REKREACIJA MIRNA → 58

6.20 ROČNA DELA MIRNA → 59

6.21 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT → 60

6.22 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG → 61

6.23 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS → 62

6.24 DIGITALNE VEŠČINE → 64

6.25 ZDRAVILNA ZELIŠČA ŠENTLOVRENC → 70

6.26 KLEKLJANJE → 71

7. POPOTNE MALHE → 72

7.1 OBISK ŽELEZNIŠKEGA MUZEJA SLOVENSКИH ŽELEZNIC V LJUBLJANI → 72

7.2 PLETERJE IN VINOTEKA OTILIJA → 74

7.3 ZGODBE ARTIČ IN VODOVODNI STOLP BREŽICE → 77

7.4 PO POTEH IVANA TAVČARJA → 79

8. DRUGE AKTIVNOSTI → 83

8.1 POČASTILI SMO ... → 83

PRIČETEK NOVEGA ŠTUDIJSKEGA LETA → 83

OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU → 85

MEDNARODNI DAN ŽENA → 87

ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA → 89

9. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2024/2025 → 91

10. ČLANI PIŠEJO IN USTVARJAJO → 95

11. NAPOVEDUJEMO → 104

1. ZAHVALA

Veliko podpore za uspešno delovanje nam nudijo:

Občina Trebnje, Občina Mokronog – Trebelno, Občina Šentrupert, Občina Mirna, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, osnovne šole Mokronog, Mirna, Trebnje in Šentrupert, društvi upokojencev Mirna in Mokronog – Trebelno ter Župnija Šentrupert.

Vsem se za podporo in pomoč iskreno zahvaljujemo.

Zahvala velja tudi tistim, ki jih tu nismo našeli, a bi bilo naše delo brez njihove podpore težje.

2. NAGOVOR

Drage članice in člani UTŽO Trebnje!

Za nami je uspešno študijsko leto, ki smo ga tokrat slovesno pričeli v Mokronogu.

Prvi dan je vedno nekaj posebnega, pa naj bo to za nastopajoče ali za ostale udeležence. Prvi ga pričakajo z nekaj treme, drugi v veselem pričakovanju srečanja po počitnicah. Vsi pa smo prepričani, da nam bo novo študijsko leto postreglo z mnogimi možnostmi in priložnostmi, ki nam bodo obogatile vsakdan. In res je bilo tako tudi v minulem študijskem letu.

Ob torkih smo lahko v predavalnici CIK Trebnje prisluhnili predavateljem, ki so nas seznanjali s splošnimi temami, na potopisnih predavanjih smo v sliki in besedi spoznavali in občudovali neznane kraje, njihove prebivalce in običaje, veliko pozornosti pa so pritegnile tudi socialno-zdravstvene teme.

Nepozabna sta bila intervjuja Luke Bregarja z literarnim ustvarjalcem Ferijem Lainščkom ob slovenskem kulturnem prazniku ter z nekdanjo varuhinjo človekovih pravic in upokojeno pravnico Vlasto Nussdorfer ob mednarodnem dnevu žena.

Štiri torke smo se s Popotno malho podali odkrivat še nepoznane kraje naše lepe domovine.

Mnogo članov se je z navdušenjem udeleževalo tudi krožkov v želji, da nadgradijo obstoječe in usvojijo novo znanje.

Posebna pozornost je bila namenjena digitalnim veščinam, ki nam jih narekuje tempo življenja.

Kako smo občudovali čudovite izdelke, ki so nastajali izpod rok članov ustvarjalnih krožkov in klekljaric!

Poskrbeli smo tudi za zdravje in dobro počutje: s spoznavanjem zdravih zelišč, rekreacijo, nordijsko hojo, pohodništvom, plesom in glasbo.

Pozabili nismo niti na jubilate in jih na prednovoletnem srečanju obdarili z darilci, ki so jih izdelale članice ustvarjalnega krožka.

Tako na torkovih delavnicah kot tudi na krožkih se je bilo lepo srečevati, saj so se med nami spletle prijateljske vezi, ki nas bogatijo in povezujejo v veliko družino. Koliko pristrčnih nasmehov, prijaznih besed, spodbud in pohval ter prijetnega kramljanja, ki se je večkrat končalo ob kavici v lokalu v bližini naše Univerze, je bil deležen marsikdo izmed nas! Vse to nas osrečuje, bogati in nam daje novih moči tudi v dneh, ko nam ne gre vse kot po maslu.

Naj tako ostane tudi v bodoče!

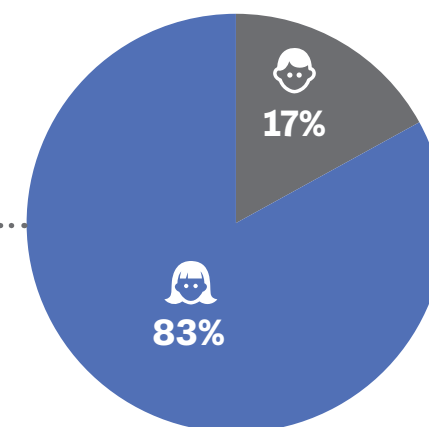
Marija Šušteršič,
članica UO UTŽO Trebnje

3. POROČILO O DELU UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024

3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED

V študijskem letu 2023/2024 je bilo v UTŽO Trebnje vpisanih 293 članov. Podobno kot v preteklih letih so prevladovale članice, ki jih je bilo 243, članov pa je bilo 50. Število članov raste počasi, a vztrajno.

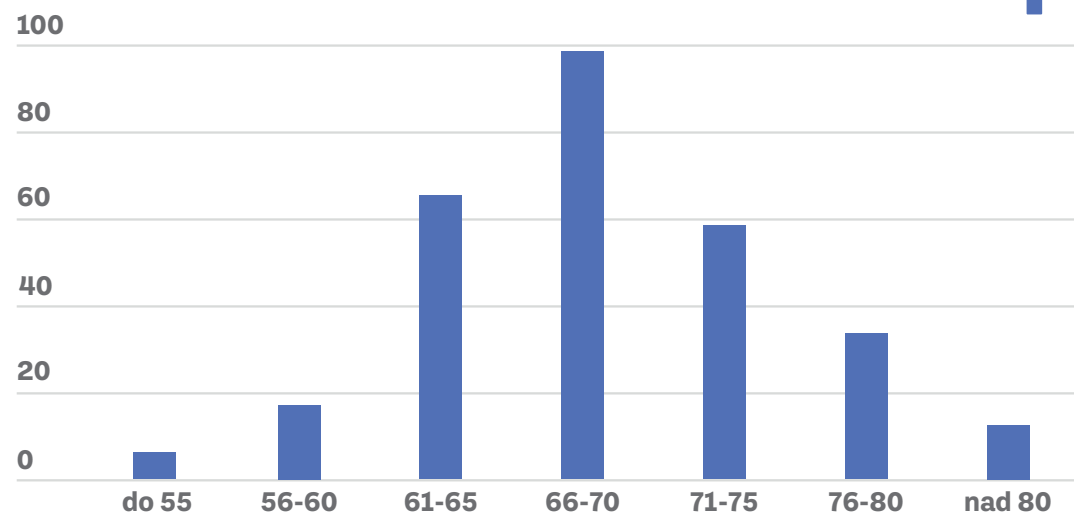
DELEŽ ČLANOV
UTŽO TREBNJE
GLEDE NA SPOL



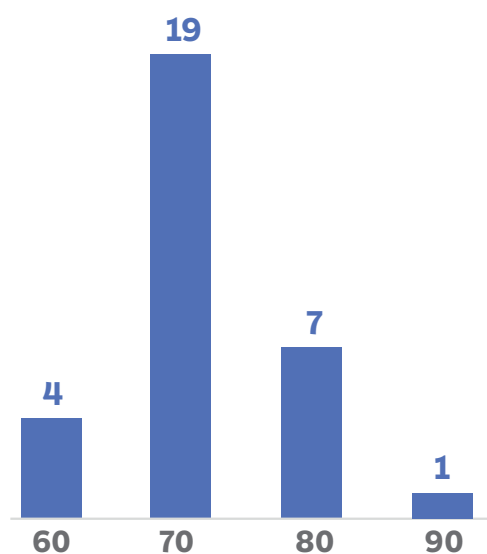
Tudi starostna struktura članov¹ UTŽO Trebnje je bila podobna kot v preteklih letih. Člani so v povprečju šteli 69 let. Največja je bila skupina udeležencev v starosti od 66 do 70 let. Sledile so skupine udeležencev v starosti od 61 do 65 let, od 71 do 75 let in od 76 do 80 let. Številčno najskromnejši sta bili skupini udeležencev, starejših od 80 let in mlajših od 60 let.

¹ V Glasilu Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje so moške slovnične oblike rabljene generično za oba spola.

STAROSTNA STRUKTURA ČLANOV UTŽO TREBNJE



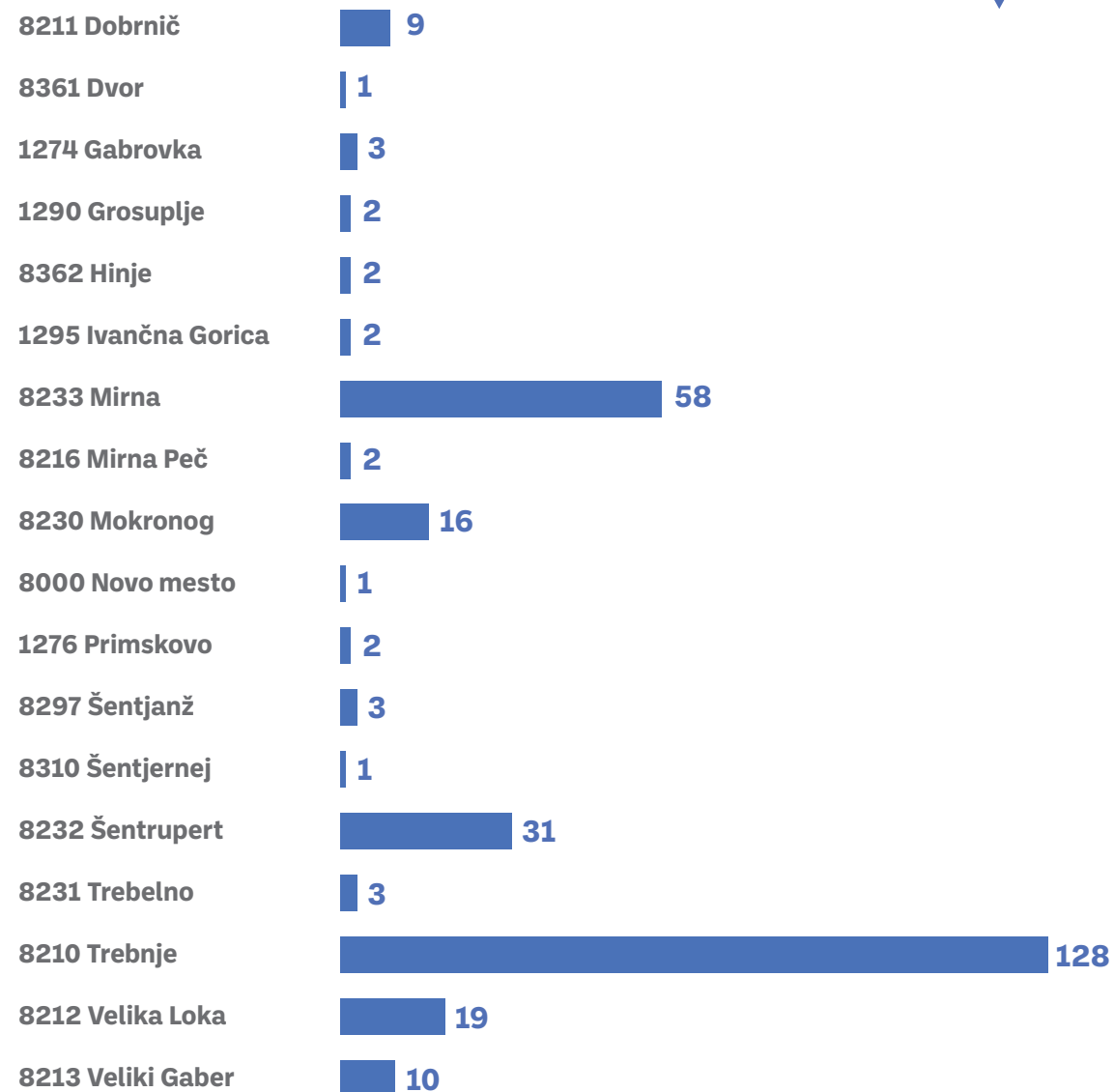
JUBILANTI UTŽO TREBNJE



Letos je okrogli jubilej slavilo enako število članov kot lani, in sicer 31. Štirje so praznovali 60. rojstni dan, kar 19 jih je dopolnilo 70 let, 7 jih je slavilo 80 let, ena jubilatka pa je praznovala 90 let.

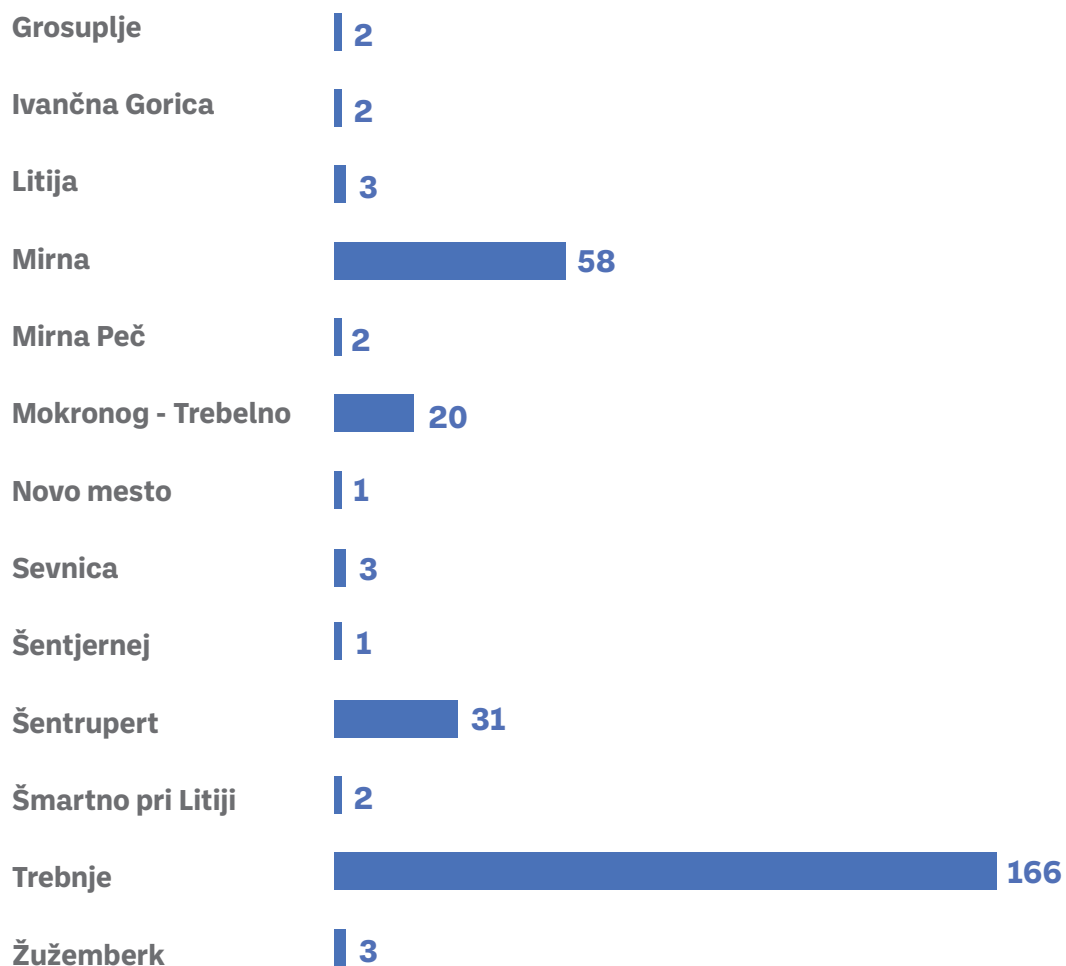
Iz spodnjega grafikona lahko razberemo, da več kot tretjina članov UTŽO Trebnje prihaja iz trebanjskega poštnege okoliša. Sledijo udeleženci iz poštne okolišev Mirna, Šentrupert, Velika Loka in Mokronog.

ČLANI UTŽO TREBNJE PO POŠTNIH ŠTEVILKAH



Grafikon Člani UTŽO Trebnje glede na občino prikazuje število članov po posameznih občinah. Največ članov, kar 57 %, je prihajalo iz Občine Trebnje, 20 % jih je prihajalo iz Občine Mirna, 11 % iz Občine Šentrupert, 7 % iz Občine Mokronog – Trebelno, 5 % pa iz drugih občin (Sevnica, Mirna Peč, Litija, Ivančna Gorica, Grosuplje, Šentjernej, Žužemberk, Šmarješke Toplice, Novo mesto in Šmartno pri Litiji).

ČLANI UTŽO TREBNJE GLEDE NA OBČINO



4. ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE

V letošnjem študijskem letu smo spremljali zadovoljstvo članov UTŽO Trebnje z izvedbo torkovih delavnic, ki so potekale v kombinirani obliki (v živo in s pomočjo aplikacije Zoom), zadovoljstvo s kakovostjo dela Upravnega odbora UTŽO Trebnje in zaposlenih na CIK Trebnje, zadovoljstvo z načinom obveščanja o dogodkih in zadovoljstvo s časopisom UTŽnOvičnik. Ob upoštevanju povratnih informacij se bomo potrudili odpraviti pomanjkljivosti in nadgraditi delovanje UTŽO Trebnje.

Anketne vprašalnike o zadovoljstvu s kakovostjo izvedbe in vsebino torkovih delavnic smo članom, ki so se delavnic udeležili po Zoomu, posredovali po e-pošti, članom, ki so se delavnic udeležili v živo v predavalnici CIK Trebnje, pa smo jih razdelili na vsaki torkovi delavnici. Člane smo spraševali o zadovoljstvu s temami delavnic in predavatelji ter jih prosili za morebitne predloge vsebin delavnic v prihodnjem študijskem letu. V anketah so člani podali veliko dobrih predlogov in idej za delavnice in predavatelje, ki nam bodo v pomoč pri snovanju delavnic za novo študijsko leto.

V spodnji tabeli lahko vidimo, da je bila velika večina udeležencev s predavatelji in vsebinami delavnic zelo zadovoljna oziroma zadovoljna.

TORKOVE DELAVNICE

1. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
NA POTI PO BIVŠI JUGI, POTOVANJE PO NEKDANJI SKUPNI DOMOVINI (potopis)	bil sem zelo zadovoljen	20	48,8 %
	bil sem zadovoljen	21	51,2 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Zoran Furman (10. 10. 2023)	bil sem zelo zadovoljen	20	48,8 %
	bil sem zadovoljen	21	51,2 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
2. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
NESLUTENA RAZSEŽNOST HVALEŽNOSTI	bil sem zelo zadovoljen	19	42,2 %
	bil sem zadovoljen	26	57,8 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Bogdan Rahten (17. 10. 2023)	bil sem zelo zadovoljen	27	60,0 %
	bil sem zadovoljen	18	40,0 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
3. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
POSRAVLJENI PROSTORI POZITIVNO VPLIVAJO NA POČUTJE	bil sem zelo zadovoljen	25	58,1 %
	bil sem zadovoljen	18	41,9 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Tina Markun (7. 11. 2023)	bil sem zelo zadovoljen	24	55,8 %
	bil sem zadovoljen	19	44,2 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
4. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
MALDIVI - RAJSKE PLAŽE, TURKIZNO MORJE, RAZISKOVANJE PODVODNEGA SVETA (potopis)	bil sem zelo zadovoljen	18	37,5 %
	bil sem zadovoljen	30	62,5 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %

Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Darja Tratar (14. 11. 2023)	bil sem zelo zadovoljen	19	39,6 %
	bil sem zadovoljen	29	61,4 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
5. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
OSTEOPOROZA	bil sem zelo zadovoljen	26	40,6 %
	bil sem zadovoljen	38	59,4 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Izvajalec	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Društvo za osteoporozo Dolenjske (21. 11. 2023)	bil sem zelo zadovoljen	28	43,7 %
	bil sem zadovoljen	35	54,7 %
	nisem bil zadovoljen	1	1,6 %
6. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
VELIKI KROG ISLANDIJE (potopis)	bil sem zelo zadovoljen	27	61,4 %
	bil sem zadovoljen	17	38,6 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Danijela Strle Likar (5. 12. 2023)	bil sem zelo zadovoljen	25	56,8 %
	bil sem zadovoljen	19	43,2 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
7. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
SOŽITJE ZA VEČJO VARNOST V CESTNEM PROMETU	bil sem zelo zadovoljen	34	66,7 %
	bil sem zadovoljen	17	33,3 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Sebastjan Turk (9. 1. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	32	62,7 %
	bil sem zadovoljen	19	37,3 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %

8. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
HOSPICKAFE (Ker vem za smrt, sem zaljubljen v življenje)	bil sem zelo zadovoljen	39	63,9 %
	bil sem zadovoljen	22	36,1 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljema	Št. odg.	%
Jani Kramar (16. 1. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	34	55,7 %
	bil sem zadovoljen	27	44,3 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
9. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
UŽITNE IN ZDRAVILNE RASTLINE IZ PRED DOMAČEGA PRAGA	bil sem zelo zadovoljen	44	68,8 %
	bil sem zadovoljen	20	31,2 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
dr. Tina Mele (23. 1. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	43	67,2 %
	bil sem zadovoljen	21	32,8 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
10. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
MADAGASKAR, OTOK Z RIMSKO CESTO (potopis)	bil sem zelo zadovoljen	39	63,9 %
	bil sem zadovoljen	22	36,1 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
dr. Barbara Lampič (30. 1. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	40	65,6 %
	bil sem zadovoljen	21	34,4 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
11. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
PROSLAVA OB KULTURNEM PRAZNIKU – FERI LAINŠČEK	bil sem zelo zadovoljen	40	67,8 %
	bil sem zadovoljen	19	32,2 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Moderator	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Luka Bregar (6. 2. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	37	62,7 %
	bil sem zadovoljen	22	37,3 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %

12. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
ZDRAVA PREHRANA STAREJŠIH	bil sem zelo zadovoljen	39	70,9 %
	bil sem zadovoljen	16	29,1 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Nina Mandelj (20. 2. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	40	72,7 %
	bil sem zadovoljen	15	27,3 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
13. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
ODNOSI DO STAREJŠIH	bil sem zelo zadovoljen	30	75 %
	bil sem zadovoljen	10	25 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Marija Milavec Kapun (27. 2. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	30	75 %
	bil sem zadovoljen	10	25 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
14. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
PROSLAVA ZA 8. MAREC – VLASTA NUSSDORFER	bil sem zelo zadovoljen	52	94,5 %
	bil sem zadovoljen	3	5,5 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Moderator	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Luka Bregar (5. 3. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	52	94,5 %
	bil sem zadovoljen	3	5,5 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
15. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
BARVITA JESEN IN ZIMSKA IDILA NA JAPONSKEM (potopis)	bil sem zelo zadovoljen	20	52,6 %
	bil sem zadovoljen	18	47,4 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Tina Škorjanec (12. 3. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	19	50 %
	bil sem zadovoljen	19	50 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %

16. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
ZDRAVILNI UČINKI KONOPLJE	bil sem zelo zadovoljen	18	40 %
	bil sem zadovoljen	25	55,6 %
	nisem bil zadovoljen	2	4,4 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Tanja Dagarin (19. 3. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	16	35,6 %
	bil sem zadovoljen	27	60 %
	nisem bil zadovoljen	2	4,4 %
17. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
EKOLOŠKO VRTNARJENJE (priprava tal, bolezni in škodljivci, kompostiranje ...)	bil sem zelo zadovoljen	24	50 %
	bil sem zadovoljen	24	50 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Nevenka Breznik Beton (2. 4. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	24	50 %
	bil sem zadovoljen	24	50 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
18. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
DOBRO POČUTJE JE SAMO EN GIB ROKE STRAN (ali zakaj je EFT zakon)	bil sem zelo zadovoljen	23	67,6 %
	bil sem zadovoljen	11	32,4 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Pika Rajnar (9. 4. 2024)	bil sem zelo zadovoljen	26	76,5 %
	bil sem zadovoljen	8	23,5 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %

ZADOVOLJSTVO Z NAČINOM DELA IN OBVEŠČANJEM TER KAKOVOSTJO UTŽO TREBNJE:

	Zadovoljstvo	Št. odg.	%
Kako ste bili zadovoljni s celotno dejavnostjo UTŽO Trebnje?	bil sem zelo zadovoljen	79	64,8 %
	bil sem zadovoljen	43	35,2 %
	dejavnosti se nisem udeleževal	0	0 %
Kako ste bili zadovoljni z delom Upravnega odbora UTŽO Trebnje?	bil sem zelo zadovoljen	70	57,4 %
	bil sem zadovoljen	51	41,8 %
	dejavnosti se nisem udeleževal	1	0,8 %
Kako ste bili zadovoljni z načinom obveščanja o dogodkih?	bil sem zelo zadovoljen	92	75,4 %
	bil sem zadovoljen	30	24,6 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Kako ste bili zadovoljni s kakovostjo storitev CIK Trebnje?	bil sem zelo zadovoljen	81	66,4 %
	bil sem zadovoljen	41	33,6 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Kako ste bili zadovoljni z UTŽnOvičnikom?	bil sem zelo zadovoljen	93	76,2 %
	bil sem zadovoljen	29	23,8 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %

V zgornji tabeli je prikazano zadovoljstvo članov z delovanjem UTŽO Trebnje. Več kot polovica članov je bila z dejavnostjo UTŽO Trebnje, delom Upravnega odbora UTŽO Trebnje, načinom obveščanja o dogodkih in kakovostjo storitev CIK Trebnje zelo zadovoljna.

Prav tako je bila velika večina, to je 76,2 % članov, zelo zadovoljna s časopisom UTŽnOvičnik in si ga želi prejemati še naprej.

5. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024

5.1 VSAK TOREK V MESECU

Torkova srečanja so ostala sestavni del programa UTŽO Trebnje. Delavnice so potekale kombinirano – v predavalnici CIK Trebnje in po Zoomu. Kot je že v navadi, so bile razdeljene na naslednja tematska področja:

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

5.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024 IN NJIHOVA VSEBINA

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
10. 10. 2023	NA POTI PO BIVŠI JUGI, POTOVANJE PO NEKDANJI DOMOVINI (potopis)	Delavnica »Na poti po bivši Jugi« z Zoranom Furmanom je obsegala potovanje po nekdanji Jugoslaviji. Začeli smo v Beogradu, obiskali Zlatibor in Kopaonik, ter se nato odpravili v Makedonijo, kjer smo si ogledali Skopje in Ohridsko jezero. Sledilo je potovanje skozi Albanijo do Črne gore, kjer smo obiskali Budvo, Njegošev mavzolej, park Lovćen, park Durmitor in kanjon reke Tare. V Bosni smo spoznali Mostar, Sarajevo, Stari most in Tunel spasa. Pot smo zaključili v Narodnem parku Plitviška jezera na Hrvaškem.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
17. 10. 2023	NESLUTENA RAZSEŽNOST HVALEŽNOSTI	Delavnica »Neslutena razsežnost hvaležnosti« z Bogdanom Rahtenom je raziskovala moč hvaležnosti in njen vpliv na naše življenje. Udeleženci so spoznali, kako hvaležnost povečuje povezanost z življenjem in srečo ter kako preseganje notranjih ovir omogoča videti stvari jasno in izbirati med temo in svetlobo. Hvaležnost ni prisila, ampak se jo lahko utrdi s treningom, kar prinaša številne koristi. Je pot do modrosti, ki prebuja naše sposobnosti in potenciale.
7. 11. 2023	POSPRAVLJENI PROSTORI POZITIVNO VPLIVAJO NA POČUTJE	Delavnica Tine Markun z naslovom »Pospravljeni prostori pozitivno vplivajo na počutje« je poudarila pomen urejenosti doma za naše počutje. Nepotrebne stvari nas obremenjujejo zaradi čustvene navezanosti in strahu pred prihodnostjo. Raziskave kažejo, da nered povečuje stres in zmanjšuje motivacijo, medtem ko urejeni prostori spodbujajo pozitivno naravnost in izboljšujejo kakovost spanja. Organiziran dom pomeni manj iskanja, lažje čiščenje in več časa za pomembne stvari. Tina Markun, izobrazena pri Marie Kondo, pomaga ljudem ustvariti prostor in čas za to, kar jim največ pomeni.
14. 11. 2023	MALDIVI – RAJSKE PLAŽE, TURKIZNO MORJE, RAZISKOVANJE PODVODNEGA SVETA (potopis)	Delavnica »Maldivi – rajске plaže, turkizno morje, raziskovanje podvodnega sveta« z Darjo Tratar je predstavila lepote Maldivov, skupine 1192 otokov v Indijskem oceanu. Maldivi so znani po osupljivih belih plažah in turkiznem morju. Turizem se je začel leta 1972, a od leta 2009 so otoki dostopni tudi popotnikom z omejenim proračunom. Na domačinskih otokih so urejeni plaže, trgovine in možnosti za raziskovanje podvodnega sveta. Snorkljanje in potapljanje omogočata srečanja z različnimi morskimi bitji. Zaradi podnebnih sprememb je obisk Maldivov priporočljiv, saj bi ti rajski otoki lahko v prihodnosti izginili.
21. 11. 2023	OSTEOPOROZA	Delavnica »Osteoporoza«, ki jo je vodila Milojka Gutman iz Društva za osteoporozo Dolenjske, je obravnavala osteoporozo, znano kot bolezen krhkih kosti. Bolezen se razvija postopoma in brez očitnih znakov, dokler ne pride do zloma kosti. Do 80. leta si zaradi osteoporoze zlomi kost vsaka tretja ženska in vsak sedmi moški. Pravočasno odkrivanje je možno z merjenjem kostne gostote. Preprečevanje vključuje zadosten vnos kalcija, vitamina D in telesno dejavnost za zdravje kosti.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
5. 12. 2023	VELIKI KROG ISLANDIJE (potopis)	Predavateljica Danijela Strle Likar je predstavila Islandijo, deželo kontrastov, kjer mogočni gejzirji, termalna jezera in aktivni ognjeniki soobstajajo z ledeniki, ki se zaradi segrevanja krčijo. Islandija leži na stičišču dveh tektonskih plošč, kar omogoča izkoriščanje termalne energije. Dežela je znana tudi po številnih slapovih, prostranih pašnikih ter ovčjih in konjskih čredah.
9. 1. 2024	SOŽITJE ZA VEČJO VARNOST V CESTNEM PROMETU	Projekt Sožitje za večjo varnost v cestnem prometu, ki ga vodi Javna agencija RS za varnost prometa v sodelovanju s partnerji, je namenjen varnosti in mobilnosti starejših voznikov. Zajema preventivne dogodke in usposabljanja, ki vključujejo osvežitev prometnih pravil, varno vožnjo po avtocestah, zdravstvene nasvete, temeljne postopke oživljanja ter svetovalno vožnjo. Udeleženci prejmejo preventivna gradiva in strokovne nasvete. Projekt, izveden po vsej Sloveniji, je namenjen zagotavljanju daljše samostojnosti in varnosti starejših voznikov.
16. 1. 2024	HOSPICKAFE (Ker vem za smrt, sem zaljubljen v življenje)	Dogodek Hospickafe z naslovom »Ker vem za smrt, sem zaljubljen v življenje«, ki ga je organiziralo Slovensko društvo Hospic, je bil posvečen življenju, smrti in žalovanju. Bojan Marošević je dogodek popestril z branjem Prešernove Elegije in odlomkom iz monodrame General. Skupina Brenkice je dogodek obogatila z glasbo, predstavniki društva pa so poudarili pomen ljubeče prisotnosti ob koncu življenja. Hospic nudi pomoč umirajočim in njihovim bližnjim ter osvešča o sprejemanju minljivosti.
23. 1. 2024	UŽITNE IN ZDRAVILNE RASTLINE IZPRED DOMAČEGA PRAGA	Na predavanju »Užitne in zdravilne rastline izpred domačega praga« z dr. Tino Mele smo spoznali divje rastline, ki rastejo v naši okolici in so koristne za zdravje. Predavanje je bilo razdeljeno na dva dela: Zakaj nabirati divje rastline: Te rastline so bogate z mikrohranili in vsebujejo več hranil kot gojena zelenjava. Pogosto rastejo blizu naših domov, kar olajša nabiranje. Primeri uporabnih rastlin: Poudarjeni so bili primeri rastlin, ki jih lahko nabiramo in uporabljamo, kot so kačice leske, navadna zvezdica, kopriva, regrat, rman in druge. Zaključili smo z zlatimi pravili nabiranja: prepoznavna rastlin, trajnostno in spoštljivo nabiranje ter izogibanje zaščitenim območjem in rastlinam.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
30. 1. 2024	MADAGASKAR, OTOK Z RIMSKO CESTO (potopis)	Madagaskar, čeprav le otok, zahteva veliko časa za resnično raziskovanje. V enem mesecu se lahko le bežno dotaknemo njegove pestrosti in ugotovimo, da njegove narave in prebivalcev nikoli popolnoma ne spoznamo. Ta skoraj 30-kratna Slovenija velika država ima bogato zgodovino, predvsem francosko kolonialno dediščino. Povprečna starost prebivalstva je le 18 let, število prebivalcev pa se je od leta 1995 podvojilo na 30 milijonov. Prebivalci se ukvarjajo s poklici, ki so nam že zdavnaj nepoznani. Potovanje po Madagaskarju zahteva čas in odprto srce, saj narava kaže krhkost, ljudje pa popotniku nudijo občutek udobja. Dr. Barbara Lampič, geografinja z Oddelka za geografijo Filozofske fakultete v Ljubljani, raziskuje in rada potuje po svetu.
6. 2. 2024	PROSLAVA OB KULTURNEM PRAZNIKU - FERI LAINŠČEK	Ob slovenskem kulturnem prazniku smo gostili Ferija Lainščka, plodovitega in priljubljenega literarnega ustvarjalca. Lainšček, 64-letni Prekmurec in prejemnik Prešernove nagrade za življenjsko delo, je znan po svojem bogatem opusu poezije, proze, dramskih del in besedil za popevke. Njegova dela odražajo ljubezen do Prekmurja in reke Mure, ki sta stalni vir navdiha. Kljub uspehu in prepoznavnemu klobuku, ki ga nosi že vrsto let, Lainšček ostaja skromen. Njegov roman Peronarji iz leta 1982 ga je hitro uveljavil v slovenski kulturi, vendar nikoli ni želel statusa samozaposlenega, saj meni, da bi to lahko vplivalo na njegovo neodvisnost. Na dogodku je poudaril pomen iskrenosti v literaturi, opozoril na pomanjkanje solidarnosti med literarnimi ustvarjalci in izrazil pozitivna pričakovanja glede umetne inteligence. Luka Bregar je vodil delavnico, Feri Lainšček pa je navdušil z branjem svojih pesmi in razkril naslov svoje nove knjige Kurja fizika, ki bo izšla še letos.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
20. 2. 2024	ZDRAVA PREHRANA STAREJŠIH	Predavanje o prehrani v starosti, ki ga je vodila Nina Mandelj iz Centra za krepitev zdravja Trebnje, je osvetlilo ključne vidike za ohranjanje zdravja starejših. Poudarjeno je bilo, da je staranje naraven proces, vendar ga lahko upočasnimo z ustrežno prehrano in redno telesno vadbo, zlasti vadbo proti upor. Udeleženci so spoznali, kako fiziološke spremembe v starosti vplivajo na telesno sestavo, kostno gostoto, zdravje možganov in srčno-žilno zdravje ter kako jih lahko obvladujemo s pravilno prehrano. Naučili so se sestaviti uravnotežene obroke, ki zagotavljajo potrebno energijo, regeneracijo in zaščito telesa, ter spoznali pomen prehranskih vlaknin, beljakovin, kalcija, vitamina D in vitaminov B-kompleksa. Predavanje je zaključila fizioterapevtka s testom funkcijske sposobnosti, udeleženci pa so prejeli publikaciji Z gibanjem do zdravja in Uravnotežena prehrana iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).
27. 2. 2024	ODNOSI DO STAREJŠIH	Predavanje Marije Milavec Kapun je poudarilo pomen pozitivnega odnosa do staranja in izzivov, s katerimi se soočajo starejši v sodobni družbi, kjer prevladujejo stereotipi o starosti. Ključno sporočilo je bilo, da starost prinaša dragocene izkušnje in modrost, ki bi jih morali ceniti. Razumevanje med generacijami je bistveno za boljše odnose in sočutno, inkluzivno družbo, v kateri imajo starejši spoštovan prostor za polno življenje.
5. 3. 2024	PROSLAVA ZA 8. MAREC - VLASTA NUSSDORFER	Na praznovanju dneva žena na CIK Trebnje je gostovala Vlasta Nussdorfer, upokojena pravnica in nekdanja varuhinja človekovih pravic. Njeno življenje, zaznamovano z izzivi, odraščanjem pri stricu in teti v Kopru ter uspešno kariero v pravosodju, je bilo prepleteno s humanitarnim delom. Kot vrhovna tožilka in varuhinja človekovih pravic se je soočala tudi s kritikami in šikaniranjem. Na srečanju je delila željo po ljubezni in uživanju v življenju, kar jo spominja na lik Šjore Perine. Pogovor je vodil Luka Bregar.
12. 3. 2024	BARVITA JESEN IN ZIMSKA IDILA NA JAPONSKEM (potopis)	Predavanje z naslovom Barvita jesen in zimska idila na Japonskem je izvedla dr. Tina Škorjanc. Predavateljica je delila svoje izkušnje enoletnega bivanja na Japonskem, kjer je njeno novo domovanje postal Kjoto, nekdanja japonska prestolnica in eno izmed najbolj znanih mest na turističnem zemljevidu države.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
19. 3. 2024	ZDRAVILNI UČINKI KONOPLJE	Na predavanju »Zdravilni učinki konoplje« je Tanja Dagarin predstavila znanstveno klasifikacijo konoplje in vrste kanabinoidov, s poudarkom na delovanju endokanabinoidnega sistema, ki vpliva na vitalne funkcije telesa. Posebno pozornost je namenila kanabinoidu CBD, njegovemu delovanju na receptorje, ionske kanale in encime ter njegovi vlogi pri blaženju škodljivih učinkov zdravil. Udeleženci so spoznali razlike med izdelki polnega in širokega spektra ter primerjavo med CBD in THC. Predavanje je poudarilo pomen kanabinoidov v medicini, še posebej pri starejših.
2. 4. 2024	EKOLOŠKO VRTNARJENJE (priprava tal, bolezni in škodljivci, kompostiranje ...)	Na predavanju »Ekološko vrtnarjenje« z Nevenko Breznik Beton, so udeleženci spoznali ključna spomladanska opravila na ekološkem zelenjavnem vrtu. Poudarek je bil na načrtovanju vrta z upoštevanjem kolobarjenja, pripravi tal z organskimi gnojili, pravilni oskrbi sadik in rednem dognojevanju rastlin. Udeleženci so se seznanili z znaki pomanjkanja hranil, pravilnim zalivanjem, ekološkim zatiranjem škodljivcev ter učinkovitostjo visokih gred in kombinacije rastlin. Predavanje je izpostavilo pomen trajnostne pridelave hrane in skrbi za okolje.
9. 4. 2024	DOBRO POČUTJE JE SAMO EN GIB ROKE STRAN (ali zakaj je EFT zakon)	Metoda EFT, ki jo je leta 1996 razvil Gary Craig in prevedla Pika Rajnar, je preprosto orodje za čustveno olajšanje in premagovanje ovir. Na predavanju »Dobro počutje je samo en gib roke stran« so udeleženci spoznali osnove te tehnike, ki temelji na tapkanju po telesnih meridianih. EFT pomaga pri premagovanju strahov in omejujočih prepričanj ter izboljšanju počutja. Pika Rajnar jo primerja z uporabnim orodjem – redna uporaba prinaša rezultate. Glavno sporočilo predavanja je, da je dobro počutje dosegljivo s preprostim gibom roke.

5.3 KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024

V študijskem letu 2023/2024 je UTŽO Trebnje načrtovala izvedbo 24 krožkov na CIK Trebnje. Od tega so 4 krožki potekali po Zoomu, 8 pa na drugih lokacijah.

TREBNJE (CIK):

krožek	animator	mentor	termin	št. članov	št. ur
Angleščina 2022 - začetni tečaj	Zdenka Oven	Lea Udovč	ponedeljek, 11.00–12.30	14	32
Angleščina VI	Martina Plazar	Lea Udovč	petek, 9.00–10.30	5	30
Angleščina VII	Dragica Hazdovac	Lea Udovč	četrtek, 9.30–11.00	6	30
Angleščina X	Darinka Dolenšek	Lea Udovč	četrtek, 8.00–9.30	7	30
Angleščina XII	Olga Rahne	Lea Udovč	sreda, 8.00–9.30	10	30
Angleščina XIV	Igor Zaplotnik	Lea Udovč	ponedeljek, 9.00–10.30	7	30
Nemščina	Martin Hočevar	Mateja Avbar	ponedeljek, 10.00–11.30	8	30
Francoščina	Silva Glavan Bukovinski	Saša Bedene	sreda, 14.00–15.30	11	52
Brenkice	Marija Jarc	Maja Sluga	ponedeljek, 10.00–11.30	7	68
Folklorna skupina Nasmeh	Stanka Jurak	Branka Moškon	četrtek, 10.00–11.30	22	79
Plesna skupina Ajda	Martina Korošec	Tanja Korošec	ponedeljek, 14.30–16.00	17	60
Plesna skupina Mavrica	Marija Šušteršič	Urška Barle	ponedeljek, 13.30–15.00	16	60
Računalništvo I – Digitalne veščine Trebnje 1	Martina Podlesnik	Matija Judež	2-krat tedensko	17	15
Računalništvo II – Digitalne veščine Trebnje 2	Martina Podlesnik	Matija Judež	2-krat tedensko	16	15

Računalništvo I – Digitalne veščine Trebnje 1 (nadaljevalni)	Martina Podlesnik	Matija Judež	3-krat tedensko	14	15
Računalništvo II – Digitalne veščine Trebnje 2 (nadaljevalni)	Martina Podlesnik	Matija Judež	3-krat tedensko	14	15
Kaligrafija	Andrej Jurca	Špela Kodrič	torek, 11.00–12.30	7	30
Klekljanje	Emilija Špendal	Martina Korošec	torek, 7.30–9.00	7	42
Nordijska hoja	Martin Hočevar	Martin Hočevar	torek, 15.00–16.00	11	30
Pohodniški krožek	Milojka Vitez	Ivica Vitez	2. sreda v mesecu	92	48
Zdrava rekreacija II	Katarina Rman	Marija Uhan	2-krat tedensko	20	74
Zgodovina umetnosti skozi čas	Ana Murn	Andrejka Vabič Nose, Rebeka Jerman	četrtek, 9.00–10.30	16	76
Likovno-ustvarjalni krožek Trebnje	Majda Miklič	Majda Miklič	sreda, 9.00–11.00	6	60
Golf	Milica Korošec	Lan Gašperin	nedelja	5	15

V Trebnjem je potekalo osem jezikovnih tečajev: šest nadaljevalnih tečajev angleščine, tečaj nemščine in tečaj francoščine. Za glasbeno-plesni program so poskrbele Brenkice, Folklorna skupina Nasmeh ter plesni skupini Ajda in Mavrica. Ročne spretnosti so člani razvijali pri likovno-ustvarjalnem krožku. Za razgibavanje telesa so poskrbeli krožki rekreacije, nordijske hoje in pohodništva. Organizirani so bili začetni in nadaljevalni računalniški krožki, ki smo jih poimenovali Digitalne veščine, in krožek Zgodovina umetnosti skozi čas. V letošnjem študijskem letu sta bila organizirana tudi krožka klekljanja in kaligrafije. Na novo se je začel krožek golfa.

MOKRONOG:

krožek	animator	mentor	termin	št. članov	št. ur
Likovne ustvarjalnice Mokronog	Milica Korošec	Ana Cajnko	petek, 11.00–13.00	6	60

V Mokronogu je potekal krožek likovnih ustvarjalnic, ki ga je obiskovalo 6 članov.

MIRNA:

krožek	animator	mentor	termin	št. članov	št. ur
Rekreacija Mirna	Helena Sladič	Darja Krivec	ponedeljek, 18.00–19.00	11	30
Ročna dela Mirna	Marija Fink	Martina Gačnik	četrtek, 15.00–17.00	12	46
RIT'M, ples v vrstah	Frančiška Zgonc	Renata Bukovec Kokalj	ponedeljek, 18.00–19.30	5	60

Na Mirni so bili organizirani krožki rekreacije, ročnih del in plesa v vrstah, ki jih je skupno obiskovalo 28 članov.

ŠENTRUPERT:

krožek	animator	mentor	termin	št. članov	št. ur
Ustvarjalni krožek Šentrupert	Marija Jaklič	Silva Mežnar	sreda, 9.00–11.00	11	63
Digitalne veščine Šentrupert	Martina Podlesnik	Ana Zgonc Možina	2-krat tedensko	15	15

V Šentrupertu se je v okviru ustvarjalnega krožka srečevalo 11 članov, krožek digitalnih veščin pa je obiskovalo 15 članov.

ŠENTLOVRENC IN VELIKI GABER:

krožek	animator	mentor	termin	št. članov	št. ur
Spoznavanje zdravilnih zelišč	Ivica Bandelj	Jožica Bajec Pivec	torek, 15.00–17.00	26	30
Digitalne veščine Veliki Gaber	Martina Podlesnik	Matija Judež	2-krat tedensko	13	15

V Šentlovrencu in Velikem Gabru sta potekala dva krožka, spoznavanja zdravilnih zelišč je obiskovalo 26 članov, krožek digitalnih veščin pa 13 članov.

6. POROČILA KROŽKOV

6.1 ANGLEŠČINA 2022


Z ZNANJEM ANGLEŠČINE SAMOZAVESTNEJE STOPAMO V SVET

Učenje tujih jezikov je naložba v našo prihodnost, zato 14 nadobudnežev že drugo leto zapored dolge zimske popoldneve preživlja na učnih urah angleščine. Pod budnim očesom mentorice Lee Udovč izpopolnjujemo svoje znanje. Letos smo ga še nadgradili, se naučili veliko novih besed in izrazov. Postali smo že tako veščji, da nam ni več treba prebrati vseh podnapisov pri filmih na televiziji. Tudi vnukom lažje priskočimo na pomoč ali pojasnimo kakšen izraz. Ob izletih v tuje države smo postali samozavestnejši in še bolj uživamo v spoznavanju drugih kultur in običajev. Pomembno pa ni samo znanje in bistrenje naših



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA 2022

možganov, ampak tudi druženje. V naši skupini smo v dveh letih po vseh družjenjih stkali res lepa prijateljstva in poznanstva. Z veseljem bomo nadaljevali druženja in izpopolnjevali svoje znanje tudi v naslednjem letu.

 Zdenka Oven

6.2 ANGLEŠČINA VI



 Martina Podlesnik

JOŽICA SAMIDE

V tem starostnem obdobju moramo še bolj poskrbeti za svojo fizično kondicijo; to pomeni fizično delo, hojo, tek, kolesarjenje, plavanje, smučanje. Za psihično kondicijo pa so pomembni branje, reševanje križank, klepet in tudi učenje tujega jezika. Vse to pripomore, da je naše zdravje boljše in naš um bistrejši.

MAJDA ZORE

Odkar obiskujem tečaj angleščine, vidim, da sem se že kar nekaj naučila. Naša Lea izbira same zanimive in praktične teme ter nam

pridno daje naloge, da smo aktivne tudi doma. S sošolkami se dobro razumemo: večkrat se dobimo na kavi in poklepeta. Upam, da bo tako tudi v prihodnje.

JELKA HLEBEC

Spet smo pri koncu uspešnega študijskega leta, v katerem smo marsikaj ponovili, se naučili veliko novega, zaigrali kakšen kviz in raziskali še mnogo stvari, ki so nas zanimale v času naših druženj. Možganom ne smemo dati miru, če hočemo slediti toku časa, za katerega se zdi, da se v naših letih vrti še hitreje.

ANTONIJA AJDIČ

Učenje angleščine mi pomeni velik izziv, pridobivanje novih znanj, širjenje obzorij, spodbujanje radovednosti in spoznavanje novih ljudi. To je množica razlogov za mojo določitev, da se pridružim krožku. Predavateljičino zanimivo podajanje snovi pa vzbuja željo po učenju in spoznavanju novih svetov.

TINA PLAZAR

Pri Angleščini VI nas je ostalo samo še pet. Letos sta nas zapustili Majda Kužnik in Karolina Duh, na novo pa se nam je pridružila Tončka Ajdič. Vse nekdanje članice smo nagovarjale, da se nam ponovno pridružijo, vendar med njimi ni bilo zanimanja. Letos smo se odločile za kombinirano sodelovanje po Zoomu in v živo. Vsak prvi petek v mesecu se dobivamo na CIK Trebnje; to je tudi čas za naše druženje na kavi.

Zakaj se učiti tujega jezika v teh letih? Zame je učenje zabava in čas mi izredno hitro mineva, ko se prebijam skozi neznane besede in rešujem naloge. Je zabavno in koristno – telovadba za možgane, dejavnost za utrjevanje samozavesti. Sošolke so postale moje prijateljice. V njihovi družbi se dobro počutim in sem rada z njimi. Lani smo povabile še nekdanje sošolke in se z vlakom skupaj odpravile na izlet v Ljubljano. Sprehodile smo se po parku Tivoli ter pot nadaljevale na Rožnik in Cankarjev vrh, kjer smo v družbi Ivana Cankarja spile kavo. Na poti nazaj smo se ustavile še na Odprti kuhni na Pogačarjevem trgu in se z vlakom vrnile domov.



ČLANICE KROŽKA ANGLEŠČINA VI

6.3 ANGLEŠČINA VII

Na začetku študijskega leta se je k našemu krožku vpisalo sedem članic, vendar se ena članica pouka zaradi obveznosti, povezanih z boleznijo družinskega člana, ni mogla udeleževati, ena članica pa se je krožka zaradi svoje bolezni udeleževala le občasno, predvsem v zadnjem obdobju.

Tudi letos smo se odločile za delo po Zoomu, kar se je izkazalo za zelo praktično, varno (z vidika okužb) in udobno, poleg tega pa ne izgubljam časa in denarja za vožnjo. Po internetu z našo Leo delimo zaslon in delamo mnoge interaktivne vaje, ki popestrijo pouk. Vendar pa brez stika v živo ne moremo, zato smo se kmalu po začetku dobile na kavici in pici ob prijetnem druženju v ambientu bara Bazenček na Mirni. V prazničnem decembru



ČLANICE KROŽKA ANGLEŠČINA VII

smo se z vlakom odpeljale na izlet v Celje. Občudovale smo pravljico podoba s tisoč lučkami estetsko okrašenih ulic starega mestnega jedra. Ogrele smo se s toplim kuhanim vinom in slastno dišečo cimetovo rollico.

V letošnjem študijskem letu smo želele utrjevati in poglobljati znanje. Lea je pripravila zelo raznolike vaje s poudarkom na praktični uporabnosti znanja na potovanju, to je izrazom in komunikaciji na letališču, železniški in avtobusni postaji, v trgovini in hotelu. Poglobljale smo znanje o časih Present Simple in Present Continuous, pridevnikih in njihovem stopnjevanju ter širile besedni zaklad. Na novo smo spoznale angleške izraze za dele računalnika in nekatere elektronske naprave ter izraze, povezane z uporabo računalnika in telefona, kar nam zelo koristi pri uporabi sodobnih naprav. Pisale smo tudi test znanja. Vseč nam je učenje angleščine z mentorico Leo, ki ima pravi pristop in je zelo prilagodljiva in potrpežljiva. Čeprav je splošno znano, da se je tujega jezika najbolje začeti učiti v zgodnjih letih, pa za intelektualni razvoj ni nikoli prepozno. Učenje jezika zahteva veliko pozornosti, s pomočjo katere se trudimo spoznati in ponotranjiti nove zvoke, besede, slovnične oblike. Tako aktiviramo vse čute in kognitivne funkcije. Za možgane je to odlična vadba za nove nevrološke povezave in spomine.

UČENJE ANGLEŠČINE JE TOREJ FITNESS ZA MOŽGANE.

 Dragica Hazdovac



ČLANICE KROŽKA ANGLEŠČINA VII

6.4 ANGLEŠČINA X

Letos mineva že deseto leto, odkar smo začeli obiskovati tečaj angleščine. V prvem študijskem letu nas je bilo 11, od katerih smo le trije, ki v skupini vztrajamo še danes. V naslednjih nekaj letih se nam je pridružilo več novih tečajnikov, nekateri pa so žal odnehali. Največ nas je bilo v študijskem letu 2018/2019, in sicer 13. Trenutno nas je 7.

Sedaj se že četrto leto izobražujemo po Zoomu, ob četrtek dopoldne med 8.00 in 9.30. Skoraj vsem je ta način dela všeč, saj nam ni treba skrbeti za prevoz in parkiranje v Trebnjem. Prijazna mentorica Lea nam po e-pošti pošlje gradivo, da lahko pred vsakim srečanjem pogledamo, s čim se bomo ukvarjali, ali pa nam pošlje naloge, s katerimi utrdimo že obravnavano snov.

V letošnjem študijskem letu smo se seznanili s sestavnimi deli in delovanjem računalniške opreme, povezavo z internetom in e-pošto. Želeli smo utrditi tudi besedišče, povezano s počitnicami in potovanji z različnimi prevoznimi sredstvi – na letališčih ter železniških in avtobusnih postajah.

Istočasno v različnih sestavkih in nalogah utrjujemo slovnico – ponovili smo rabo časov *Present Simple*, *Present Continuous* in *Past Simple*, pridevnike, prislove, opis ure in časa ... Smo v letih, ko si nove izraze težje zapomnimo ali pa jih hitreje pozabimo, zato nam dela pri krožku nikoli ne bo zmanjkalo.

Nekajkrat na leto se dogovorimo za srečanje v živo – na kavici v Trebnjem ali pa se podamo na krajši izlet z vlakom. Naš veseli december v Ljubljani je že tradicionalen, v marcu pa smo se podali na malo daljšo pot. Obiskali smo Maribor: Kavarno Astoria, Lent, Akvarij-terarij Maribor ... Kljub dežju, ki nas je premočil do kože, smo se imeli odlično.

Z veseljem pričakujemo nadaljevanje tečaja v jeseni in si želimo, da bi še dolgo ostali »učenci« in prijatelji.

 Darinka Dolenšek



 Martina Podlesnik

6.5 ANGLEŠČINA XII

Z UČENJEM TUJEGA JEZIKA VZDRŽUJEMO RAVEN MENTALNE KONDICIJE

Kar nekaj let je že minilo od takrat, ko se je naša skupina v UTŽO Trebnje začela učiti angleščine. Prvi slušatelji so se iz različnih vzrokov prenehali udeleževati srečanj. Tisti, ki smo se skupini pridružili malo pozneje, pa delo nadaljujemo. Imamo že kar »visok« naziv – Angleščina XII. V tem času nas je v skupino povežalo iskreno prijateljstvo in prav to želimo ohraniti tudi v prihodnje.

Skupina Angleščina XII je ena redkih skupin na področju učenja angleščine, ki se srečuje v živo. Takšen način dela in učenja se zdi vsem udeležencem smiseln, saj menimo, da je pomemben dejavnik učenja jezika predvsem pristen stik med udeleženci in predavateljico. Z našo Leo smo se v teh letih zelo zblížali.

V letošnjem študijskem letu so se naši skupini pridružili štiri novi slušatelji, tako da nas je sedaj 10. Smo pravšnja skupina za uspešno delo. Razmerje moči je sedaj 6 proti 4 – šest žensk in štiri moški. Delo v skupini poteka po ustaljeni metodi, kar pomeni, da usvajamo nova znanja s področja slovnice in s pomočjo različnega gradiva bogatimo besedni zaklad, s poudarkom na praktičnih primerih iz življenja in z dela.



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA XII

Zakaj se učimo angleščine? Predvsem zaradi splošne razgledanosti in praktične uporabe jezika na potovanjih v tujino, saj je z angleščino možno skoraj povsod vzpostaviti nujno komunikacijo. Z učenjem vzdržujemo raven mentalne kondicije, saj učenje jezikov upočasni razvoj demence, pomembna pa sta tudi druženje s sošolci in medsebojna izmenjava informacij z različnih družbenih področij. Dodati moram, da srečanja organiziramo tudi izven CIK Trebnje. Letošnje druženje se počasi izteka in vsi si želimo, da se jeseni spet v enakem številu srečamo na Angleščini XIII.

 Olga Rahne

6.6 ANGLEŠČINA XIV



 Martina Podlesnik

Tečaj Angleščina XIV smo pričeli že 23. oktobra 2023. Udeleženci smo se srečali v učilnici CIK Trebnje. Olga, Anica, Katarina, Marja, Stanka in Igor smo skupaj že kar nekaj let. Letos pa sta se nam pridružila še Boža in Alojz. Predavanja potekajo tako kot lani, po Zoomu, in moram priznati, da kakšnih večjih težav ni. Občasno se srečujemo na kavici, da si izmenjamo novice in popestrimo dan.

Tečaj angleščine naše skupine traja že več kot deset let. Vsi, ki tečaj obiskujemo sedaj, smo se skupini pridružili pozneje. Nekaterim je usvojeno znanje zadostovalo in so zaključili. Naše sošolke Francka, Veronika in Valerija pa so že odšle nekam daleč stran in čakajo, da se jim pridružimo ter nadaljujemo prijetna druženja.

Veseli smo, da imamo našo Leo, ki vedno najde zanimivo snov in nam daje domače naloge, ob pregledu katerih se vedno naučimo kaj novega. Bogatimo svoj besedni zaklad, poglobljamo znanje slovnice in spoznavamo razliko med angleščino stare celine (Velike Britanije) in novega sveta (ZDA). Tu ne velja pravilo Piši, kot govoriš. Včasih so besede izgovorjene popolnoma drugače, kot so zapisane. Res smo umetniki, da se lahko prebijemo skozi vso to zmešnjava skupaj zbranih besed. Včasih so besede preproste – drugič uganke.

Našega hrepenenja po spoznavanju angleščine ni nikoli konec, zato se jeseni 2024 spet dobimo. Želimo poglobiti svoje znanje, obogatiti besedni zaklad ter napredovati, da se bomo sposobni brez strahu pogovoriti z nekom, ki mu je slovenščina trd oreh. Obenem lahko angleščino uporabimo, kadar se odpravimo na raziskovanje dežel, kjer je znanje angleščine nujno ali zaželeno. To spoznanje nam daje voljo in podpira našo odločitev, da se jeseni spet srečamo v šolskih klopih in nadaljujemo spoznavanje jezika in njegovih posebnosti.

 Igor Zaplotnik

6.7 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ

PO NEMŠČINI SE OBIČAJNO DOBIMO ŠE NA KLEPETU

Obiskovanje krožka smo nadaljevali vsi udeleženci iz preteklega študijskega leta razen



ČLANI KROŽKA NEMŠČINA

enega. Struktura po spolu, ki je bila lani v korist moških, se je tako uravnotežila: začelo nas je osem udeležencev. Januarja nas je zapustil še en član; sedaj nas je sedem, vendar smo se odločili, da bomo vztrajali do konca. Mentoričino gradivo smo dobro sprejeli in se ga lotevamo dokaj zagnano. Zadovoljni smo tudi s pristopom, saj si vsi prizadevamo napredovati, kar nam, sodeč po opaženem mentoričinem zadovoljstvu, tudi uspeva. Za svojo zavzetost za učenje smo bili celo pohvaljeni.

Zaradi odsotnosti mentorice se bodo predavanja nadaljevala tudi v marcu. Če bodo okoliščine dovoljevale, nameravamo maja organizirati obisk kakšnega nemško govorečega mesta.

Seveda pa naša druženja niso omejena samo na učilnico; vsakič se po predavanju zberemo na kavici v bližnjem lokal. Dobivamo se tudi ob ponedeljkih, če predavanja odpadejo, saj nam druženje veliko pomeni. Teme, o katerih razpravljamo, so različne, od majhnih vsakodnevnih problemov, vrtilčkarstva do visoke politike in stanja v naši lepi domovini. Za še boljšo voljo poskrbi Vlasta, ki nas razvaja z domačimi sladkimi dobrotami. Glede na to, kako radi smo skupaj, mislim, da bomo učenje nemškega jezika in druženje na kavici nadaljevali tudi naslednje leto.

 Martin Hočevar

6.8 FRANCOŠČINA

IZLET V STRASBOURG

Strasbourg, ki smo ga obiskali v času prvomajskih počitnic, nas je popolnoma prevzel. Mesto Strasbourg, ki leži ob meji z Nemčijo, je kulturno in industrijsko središče severovzhodne regije Francije, kjer se prepletata dva naroda. Sprehod po mestu nas preseneti z nenavadno kombinacijo dveh kultur – francoske in nemške, z dvema pogovornima jezikoma, dvema arhitekturnima slogoma in dvema vrstama mentalitete.

V Strasbourgu so sedež Sveta Evrope, Evropsko sodišče za človekove pravice in Evropski parlament, ki smo ga tudi obiskali. Imeli smo vodenje v slovenskem jeziku. Zgradba je impozantna, saj pod svojo streho gosti nekaj več kot štiri tisoč pisarn. Ponosno smo se slikali pred Parlamentom in v njem; je resnično ogromen in veličasten. Ob zaključku ogleda smo fotografirali slovensko zastavo. Naša mentorica Saša jo je smelo odgrnila v zrak.

Navdušili so nas veličina znamenite cerkve Notre-Dame, zbirke številnih muzejev, pogledi na starodavne dvorce, botanične vrtove in gradove, predvsem pa kanali, speljani po mestu, in prav posebna gradnja slikovitih hiš.

Najpogumnejši smo se po 330 stopnicah povzpeli na vrh ploščadi cerkve Notre-Dame, od koder je prečudovit razgled po vsej regiji.



📷 Silva Glavan Bukovinski

Posebnost Strasbourga je naselje na otočku, imenovano *Petite France* (Mala Francija), ki je z vseh strani obdano s kanali, po katerih teče voda in vozijo ladjice za ogled. V starih časih je ta lega zagotavljala tudi obrambo pred sovražniki. Ime *Petite France* ne izhaja iz domoljubnih ali arhitekturnih razlogov, temveč iz hospica za sifilitike (francosko *Hospic des Vérolés*). Ta je bil na otoku zgrajen v poznem 15. stoletju za zdravljenje oseb s sifilisom, ki so ga takrat v nemščini imenovali *Franzosenkrankheit* (francoska bolezen). Bolezen so prinesli vojaki iz Italije. Kasneje so v četrti *Petite France* zgradili tudi bolnišnico za bolnike s sifilisom.

Petite France je tudi zgodovinsko središče, kjer so bivali in delovali obrtniki. Zanimive so z lesom kombinirane stavbe v mestu, ki so pravi magnet za obiskovalce, predvsem ker so lepo okrašene z rožami. Na vseh okenskih policah so korita, polna prečudovitega cvetja. Za stavbe so značilne predalčne lesene gradnje, ki jih povezujejo ozke steze in brvi, večinoma iz 16. in 17. stoletja.

Po 6 dneh se je naš izlet končal. Moramo se pohvaliti, da smo kar pridno uporabljali francoščino, ki smo se je naučili na tečaju. Pa še razumeli so nas.

Druženje v prostem času in na tečaju nas je obogatilo, ne samo z znanjem, ampak tudi z medsebojnimi odnosi, empatijo in razumevanjem vsakega posameznika. Postali smo neločljiva celica našega okolja, naše skupnosti in sodelovanja. Bogastvo, ki ga pridobivamo z druženjem, je neprecenljivo in trajno.

Zahvaliti se moramo mentorici Saši Bedene, ki nas s svojim zgledom podpira in nam pomaga na najpreprostejši način doseči malo višje cilje.

Prijetne počitnice ter veliko lepih, zdravih in zadovoljnih dni vam želimo vsi iz tečaja francoščine v Trebnjem.

✍️ Silva Glavan Bukovinski

6.9 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE



📷 Majda Miklič

Zopet smo se zbrale v oktobru 2023. Na prvem srečanju smo se dogovorile, kaj naj bi delale, potem pa smo kar začele.

Najprej smo ustvarjale v servietni tehniki na les, pri kateri ne nastanejo gubice.

Ko smo dobile material za izdelavo daril za jubilate, smo se lotile dela. Najprej smo šivale zapestnice, potem pa smo iz pardo mase izdelovale majhne krožničke. Ker je bilo treba maso peči v pečici, smo veliko delale doma. Sledilo je še brušenje in lakiranje, kar smo lahko delale na krožku.

Nadaljevale smo s šivanjem zapestnic, kar nam je šlo zelo lepo od rok, ker so bila dekleta zelo pridna in so delala tudi doma.

Za moške jubilate smo pletle zapestnice v makrame tehniki. Ko je bilo vse pripravljeno, smo se lotile aranžiranja daril, da smo jih lahko pravočasno oddale.




📷 Majda Miklič

Ker so se že bližali novoletni prazniki, so bile na vrsti novoletne voščilnice, izdelava katerih je postala naša tradicija.

Po novem letu smo pričele spoznavati nove tehnike šivanja nakita. Uspelo nam je ustvariti res lepe izdelke, tako da smo nase kar ponosne. Ker izdelava poteka počasi in so udeleženske želele izdelati nekaj lepega za darila, smo to delo nadaljevale do zaključka krožka.

Bilo nas je samo šest. Če še kdo želi, se nam lahko v naslednjem letu pridruži. Vabljeni.

 Majda Miklič

6.10 BRENKICE

PESEM IN KITARA NAS POVEZUJETA

Naš krožek obstaja že skoraj 10 let. V njem smo zbrane ljubiteljice glasbe in petja. Na začetku nas je bilo devet, nato pa je nekaj članic odšlo. Ostalo nas je pet in bile smo kar vztrajne do lanskega leta, ko se je od nas poslovila mentorica Valerija. Nismo vedele, kaj naj storimo, a ob pravem času so se nam pridružile še tri ljubiteljice petja – to so Stanka, Breda in Milena –, zato smo se odločile, da nadaljujemo. Gradiva za igranje in petje imamo dovolj, veselja in volje pa tudi. Uživamo v glasbi in druženju, obenem pa se učimo nova besedila, akorde in ritme, kar je dobra telovadba za naše sive celice. Prepevamo predvsem slovenske popevke in narodne



 Majda Jarc

pesmi. Vsak ponedeljek se dobimo na dvournih vajah, ki jim sledijo kavica, pogovor in prijetno druženje. Igramo in pojemo predvsem za lastno dušo, če nas kdo povabi, pa se vabilu rade odzovemo. Igrale smo na otvoritvi študijskega leta UTŽO Trebnje, na predavanju Slovenskega društva Hospic in v Domu starejših občanov Trebnje, kjer so z nami prepevali starostniki. Upam, da bomo srečanja nadaljevale, predvsem pa si želimo pridobiti dobrega mentorja, da bomo napredovale

Za to študijsko leto smo imele polno načrtov in idej. S časovnim zamikom smo namreč želele pripraviti praznovanje pete obletnice obstoja skupine.

A veselje ob našem ponovnem snidenju, igranju, petju, druženju in pozitivni energiji je kmalu skalila bolezen, enkrat ene, drugič druge članice. Kljub temu smo vse skupaj pridno vadile vse do konca leta 2022.

Začetek novega leta 2023 nas je močno zaznamoval. Naša vodja Valerija Rančigaj nam je sporočila, da je zbolela, in nam naročila, naj do njene vrnitve kar same vadimo po načrtanem programu. Valerija, polna pozitivnih misli in optimizma, nas je bodrila, da bo z njo vse v redu, tudi ko je morala v bolnišnico. Verjela je v hitro ozdravitev, verjela je v sile veselja, ki ji bodo pomagale premagati trenutno slabo počutje. Res je prišla iz bolnišnice in vse smo bile močno vesele, da se ji je stanje izboljšalo in bomo skupaj lahko nadaljevale načrtano pot.

Žal je veselje, ki ga je tako vneto in navdušeno proučevala, zahtevalo svojo daritev. Naša posebna Valerija je od nas odšla za vedno.

POGREŠAMO TE, VALERIJA!

 Majda Jarc

6.11 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH

Člani Folklorne skupine Nasmeh smo vaje pričeli po počitnicah, v drugi polovici septembra. Prve vaje so bile še posebej zanimive, saj smo se z učenci OŠ Mokronog pripravljali za nastop na prireditvi ob otvoritvi študijskega leta UTŽO Trebnje. S skupnim plesom z naslovom Lepši svet smo predstavili pomen medgeneracijskega sodelovanja. To je bil lep uvod v naše celoletno delo, saj nas je opogumil ter napolnil z energijo, zadovoljstvom in željo po ustvarjalnem preživljanju časa s plesom, petjem, igranjem in druženjem.

Na uvodnem sestanku smo se pogovorili o svojih željah ter se dogovorili o poteku dela. Pridružili sta se nam tudi novi članici. Prve vaje smo namenili utrjevanju že znanih plesov in pesmi, saj se je nekaj plesnih korakov in obratov med poletjem nekje »izgubilo«. V nadaljevanju smo nadgrajevali že znane ter se učili novih plesov in pesmi iz različnih slovenskih pokrajin.



📷 *Rebeka Škrilac*

Tudi v tem študijskem letu smo se povezovali z okoljem in sodelovali na nekaj dogodkih v domači občini in širše. Nadaljevali smo sodelovanje z Vrtcem Mavrica Trebnje in z navdušenjem pozdravili dejstvo, da v vrtcu kot obogatitvena dejavnost deluje Cici folklor. Z veseljem smo se odzvali vabilu Doma starejših občanov Trebnje in na dveh družinskih stanovancah razveselili s pesmijo in plesom ter jih povabili, da so z nami zapeli in zaplesali. Na območni reviji pod skupnim imenom Napev – odsev in na Maroltovem srečanju smo se predstavili s spletom prekmurskih plesov, splet dolenskih plesov pa smo zaplesali na Gregorjevem sejmu v Šentjerneju. V sklopu Tednov ljubiteljske kulture smo skupaj s Cici folkloro izvedli javno vajo v Mestnem parku Trebnje.

Naši godci so imeli tudi nekaj samostojnih nastopov. Zaigrali so na Gregorjevem sejmu in na srečanju starejših v organizaciji krajevnega odbora Rdečega križa Šentrupert. Z venčkom narodnih so se uspešno predstavili na reviji Napev – odsev in zaigrali na srečanju vinogradniških pevskih zborov Dolenjske.

Po nastopu na prireditvi Iz trebanjskega koša smo študijsko leto zaključili z izletom v Ljubljano.

Člani skupine smo hvaležni, da lahko delimo in širimo vrednoto dragocene dediščine. To študijsko leto nas je obogatilo z mnogimi lepimi doživetji. Zahvala za to, da nam je lepo, velja vsaki članici, še posebej mentorici Branki, našim godcem in vsem, ki nas povabijo k sodelovanju in nas na ta način spodbujajo. Nenazadnje hvala tudi kolektivu CIK Trebnje. Želimo, da tudi v prihodnje z roko v roki ob lepih spominih gradimo radostno prihodnost.

✍️ *Stanka Jurak*

6.12 PLESNA SKUPINA AJDA

Študijsko leto se je zaključilo, in kot je že v stari navadi, imamo za zaključek končni izlet. Članice Plesne skupine Ajda smo se odločile, da ga organiziramo tudi letos. Za izbiro destinacije potovanja smo zadolžile izkušeni planinki Milojko in Ivico, ki sta pripravili čudovit izlet v Novo Gorico, kjer naj bi si ogledale rožni vrt burbonskih vrtnic (burbonk).

V ponedeljek, 27. maja, smo se z vlakom odpravile iz Trebnjega do Ljubljane, presedle na vlak za Jesenice in se od tam odpeljale do Nove Gorice. V Frančiškanskem samostanu Kostanjevica v Novi Gorici smo si ogledale gredice burbonskih vrtnic, ki se ponašajo s cvetenjem vso sezono, z rožnatimi barvami in dišavnostjo. Po krajšem sprehodu skozi čudovit park smo si ogledale še mesto. Po kosilu v Restavraciji Vrtnica pa smo obiskale igralnico Perla, kjer smo si v kavarni privoščile čudovito sladico in kavico.



📷 *Martina Korošec*

Čas, ki smo ga imele za ogled vsega, kar sta pripravili Milojka in Ivica, je hitro minil. V popoldanskem času smo se preko Sežane začele vračati proti Ljubljani. Izlet smo zaključile v večernih urah.

Izlet je bil enkratni, potovanje z vlakom in druženje cele skupine, v katero smo povabile tudi nekdanje članice Ajde, pa sta bila nepozabna.

✍️ *Martina Korošec*

6.13 PLESNA SKUPINA MAVRICA

V imenu vseh šestnajstih članic Plesne skupine Mavrica lahko trdim, da je za nami aktivno in ustvarjalno študijsko leto. Začelo se je z nastopom na otvoritvi študijskega leta UTŽO Trebnje v Mokronogu in tudi zaključilo se bo z nastopom, na 33. prireditvi Iz trebanjskega koša.

Z dobro utrjenimi plesnimi koraki, za kar poskrbi naša mentorica Urška Barle, smo postale samozavestne, zato se z veseljem odzovemo vsakemu povabilu. Tako smo oktobra zaplesale na prazniku Mestne četrti Slavko Šlander v Celju kot gostje njihove folklorne skupine. Na povabilo krajevne organizacije Rdečega križa smo z dvema sklopoma plesov popestrile prednovoletno srečanje starejših občanov Trebnjega v Galaksiji Trebnje, maja pa smo v Piceriji Carmen na Mirni zaplesale še starostnikom z Mirne. Predstavile smo se tudi v Vrtcu Mavrica Trebnje.

Ker je Avsenikova glasba lani praznovala 70 let, se je naša mentorica odločila, da bomo nanjo zaplesale. Mentorica je pripravila sklop, ki smo ga poimenovala kar Avsenikov sklop. Potrebovale smo veliko vaj, da smo usvojile vse korake in da smo zdaj pri izvedbi suverene. Zelo smo zadovoljne, ker vidimo, kako poslušalci oziroma gledalci uživajo, saj jim je ta glasba blizu.

Plesna skupina Mavrica deluje že trinajst let in le še nekaj članic nas je aktivnih od njenega začetka. Prihajale so nove plesalke, ki so nadomestile odhajajoče, in vsaka izmed njih je



📷 Marija Šušteršič

s seboj prinesla pozitivno energijo in veliko željo po plesu. S skupnimi močmi se trudimo, da bi Mavrica postala še bolj prepoznavna in uspešna.

V teh letih so se med nami spletle trdne prijateljske vezi, ki ne temeljijo le na klepetu na kavici, temveč tudi na medsebojni pomoči. Med seboj smo se tudi dobro spoznale in odkrile marsikatero sposobnost posameznic. Nekatere so prave umetnice. Med počitnicami bo še več možnosti za ustvarjanje in v novem študijskem letu bomo izvedele, kaj vse je nastalo pod spretnimi rokami.

✍️ Marija Šušteršič

6.14 KALIGRAFIJA

KALIGRAFIJA – ZVRST ALI UMETNOST LEPEGA PISANJA

Začetek delovanja kaligrafskega krožka sega že v leto 2016/2017. Začeli smo s sedmimi članicami in člani. Delo je potekalo v prijetnem vzdušju, vodila pa nas je gospa Miša Shaker. Nadaljevali smo v študijskem letu 2017/2018. To je bil čas, ko smo res lahko delali brez skrbi.



📷 Janja Papac

V študijskem letu 2019/2020 so se nam pridružile še tri članice, tako da nas je bilo deset. Žal se je v tem letu pojavil koronavirus in kmalu sta sledila prepoved združevanja in začetek nošenja zaščitnih mask. Delo smo morali marca prekiniti, kar je trajalo celo leto 2020. Zaradi nestrinjanja z ukrepi smo ostali brez predavateljice in se šele v letu 2021 z gospo Martino Podlesnik znova začeli dogovarjati o nadaljevanju krožka.

Z novo predavateljico Špelo Kodrič smo zaradi nevarnosti okužb in iz osebnih razlogov krožek začeli po Zoomu. Kljub temu smo delali zadovoljno in uspešno. Prvič smo se znova srečali v živo 15. marca 2021. Skupina se je iz različnih vzrokov zmanjšala na šest udeležencev.

Tudi v letih 2022 in 2023 je imel naš krožek nekaj pavze. Zatem smo začeli zbirati prijave za nadaljevanje dela, vendar je bila sprva slika bolj črna: ostali smo samo štirje, ki jih je kaligrafija še pritegnila. K sreči so se nato prijavile še tri članice in 16. januarja 2024 smo začeli znova. Program dela je bil zastavljen nekoliko drugače kot običajno. Nismo se učili samo različnih pisav, čeprav smo ponovili italiko, gotico in copperplate. Domišljija, izvirnost in svoboda imajo pri delu prosto pot. Pri pisavi copperplate smo spoznali tudi »modernejšo« kaligrafijo s pomočjo flomastrov.

Želimo si, da bi ustvarili nekaj izdelkov, ki bi jih lahko ponosno pokazali ostalim in bi bili primerni za darila. V nadaljevanju se bomo naučili uporabe slikarskih čopičev pri slikanju črk na platna ter risanje in pisanje s flomastri na skodelice, vaze in druge predmete. Spoznali bomo ornamentiko, tudi slovensko, in tako razširili svoje znanje. Konec krožka je predviden v aprilu.

Letos smo nadgradili, kar smo delali v preteklih letih. Čeprav so se udeleženci v skupini menjavali, smo ob ustvarjanju preživeli veliko prijetnih trenutkov, zato vabim vse, ki jih kaligrafija zanima, da se v naslednjem študijskem letu prijavijo in spoznajo ta zanimiv konjiček. Več ko vas bo, lažje bo delo. Ne bojte se vključiti nekje vmes, saj lahko začnemo od začetka in postopoma.

Pisanje z roko se v današnjem sodobnem času vedno bolj opušča. Vzrok za to je vedno pogostejša uporaba elektronskih pripomočkov, na primer računalnikov in tablic. Posledica tega je tudi, da so v nekaterih državah v šolah začeli opuščati učenje pisanih črk. Razvoj digitalne dobe naj bi »povozil« znanje pisanja črk. Oglasili so se že strokovnjaki, ki trdijo, da je pisava vsakega človeka izvirna, neponovljiva in je odraz njegove podzavesti ter osebnostnih lastnosti. Pisanje z roko zagotavlja boljši spomin, dolgotrajnejšo pozornost in kompleksnejše delovanje možganov. Tudi pri nas tako otroci kot odrasli vedno manj pišemo z roko. Strokovnjaki so odkrili, da pri pisanju z roko delujejo druga možganska omrežja kot pri mehanskem tipkanju. To vpliva na kognitivne procese, ki se odvijajo pri učenju in pomnjenju, in pomaga pri učinkovitejšem branju. A kot pri vsaki stvari je tudi pri pisanju potrebna vaja. Več ko pišemo, bolj tekoča je pisava, in po drugi strani manj ko pišemo, bolj toga je roka in okornejša je pisava. Pisanje z roko ni prirojeno; to je znanje, ki smo se ga naučili, je fina motorična spretnost. Več ko vadimo pisanje, bolj razvijamo to spretnost.

 Andrej Jurca

6.15 NORDIJSKA HOJA

KAKO SMO Z NORDIJSKO HOJO ZAKORAKALI V LETO 2024


Za prvi pohod v letošnjem letu sem izbral eno od lažjih poti, ki vodi ob železniški progi od železniške postaje do prehoda čez progo pri Sparu, od tam čez hitro cesto H1 do Kukenberka, pri krožišču še enkrat čez H1, nato pa pri Mercatorju preko viadukta do velikega krožišča. Ker sem bil prepričan, da bo pot, če pohodniki zavijejo proti Mercatorju, prekratka, sem izbral podaljšek do Štamperka. Nazaj so šli čez progo ob postaji in v hrib do krožišča, nato pa ob krožišču mimo Mercatorja in čez cesto, mimo Gostilne Meglič na Majcnovo ulico, po njej do igrišč nad DSO Trebnje, tam pa nad bloki do ceste, ki vodi v Medvedje selo. Po njej so hodili približno 200 metrov v smeri proti središču Trebnjega, nato pa zavili desno proti Prapročam, kjer se pot obrne proti Jurčkovemu hribu; od tam so po bližnjicah prišli do igrišč pri CIK Trebnje.



ČLANI KROŽKA NORDIJSKA HOJA

Ostali člani skupine so odšli po opisani poti, sam pa sem se podal do igrišč, kjer me je čakal Marko. Kot običajno sva skupaj naredila nekaj krogov po tekaški stezi. Marko je nato nadaljeval hojo po igrišču, sam pa sem se podal po predvideni trasi pohodnikom nasproti. Po mojih izračunih bi morali nordijci v tem času že prispeti na začetek ravnine pred Prapročami. Na vrhu klanca na koncu Jurčkovega gozda sem se ustavil in gledal proti začetku ravnine v pričakovanju, da jih bom kmalu zagledal. A glej ga, zlomka, po petih minutah čakanja jih še ni bilo od nikoder. Poklical sem Alojza, ki mi je povedal, da so ravnokar prišli na pločnik nad bloki. In res sem jih kmalu zagledal, kako korakajo mimo blokov. Ko so zavili na Jurčičevo ulico, so imeli do srečanja z mano še kakih 10 minut


hoje. Nato smo se po poti skupaj vrnili na igrišče, kjer je Marko še vedno pridno hodil po tekaški stezi. Ker je hoja skupine trajala dlje, kot sem načrtoval, sem se odločil, da bomo naslednjič hodili po prvotni trasi in poti ne bomo podaljševali. Zadovoljni, ker smo tudi ta dan naredili nekaj koristnega zase, smo se odpravili vsak proti svojemu domu.

 *Martin Hočevar*

6.16 PLES V VRSTAH

Ples je vrsta izražanja, umetnosti in zabave. Je govornica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe. Najstarejši zapisi o plesu segajo v čas pred 15.000 leti. Sposobnosti, ki jih mora imeti vsak plesalec, so moč, hitrost, gibljivost, vzdržljivost, kondicija in ravnotežje. Ples je v marsičem govornica v gibanju.

V meni je dolgo tlela želja po dinamičnem, ritmičnem plesu, pri katerem ne rabiš soplesalca. Leta 2019 sem spoznala country ples v vrstah. Super, dinamičen, ritmičen in razigran, predvsem pa samostojen. Ker pa country ples prinese kar nekaj stroškov za nabavo opreme (samo škornji stanejo okoli 300 evrov), sem ugotovila, da bi lahko nova skupina vse plese plesala v vrstah, tudi klasične in latinskoameriške. Ideja je dozorela na začetku letošnjega študijskega leta, a v oktobru in novembru ni bilo odziva. Januarja letos smo uspeli imeti prve vaje. Zdaj že skupaj plešemo, led je prebit. Vaje so vsak ponedeljek ob 17.30 v KD Mirna. Če imaš veliko energije, ritem, veselje do plesa in življenja, dobrodošel.

 *Renata Bukovec Kokalj*




6.17 ZDRAVA REKREACIJA II

Naš krožek obiskuje dvajset tečajnic. Pod vodstvom izkušene mentorice Marije Uhan se dobivamo dvakrat tedensko po eno uro. Za večjo učinkovitost in raznolikost vadbe v program telesnih vaj vključujemo tudi uteži, elastične trakove in palice.

Letošnje študijsko leto sem med tečajnicami izvedla kratko anketo z namenom, da spoznam, zakaj smo se odločile nekaj svojega časa preživeti pri vodenem razgibanju. Izkazalo se je, da smo bile udeleženke, ko smo se pridružile tej dejavnosti, stare od štiriinpetdeset do petinšestdeset let (povprečno 59 let). Telovadbo obiskujemo že od pet do osemnajst let, povprečno deset let. Hkrati se je izkazalo, da skoraj vse telovadimo tudi doma, vsaj dva- do trikrat na teden. Vse smo strastne pohodnice. Razgibavamo se tudi s pomočjo plavanja, vadbe na sobnih kolesih, joge, plesa in vrtnarjenja.

Zakaj skrbimo za redno vadbo? Vse se želimo dobro počutiti v svojem telesu in pri ohranjanju svojega splošnega zdravja ravnati preventivno. Zaradi težav s kostmi, sklepi, osteoporozo, revmo (še bi lahko naštevala) želimo ohraniti dobro gibljivost, kondicijo in posledično zmanjšati bolečine in druge težave z zdravjem. Želimo pokazati, da nam je mar za zdravje in izgled naših teles. Na prvem mestu pa je druženje, ki nam da pozitivno energijo in močno voljo do življenja.

Za konec še majhna želja. Mogoče bi nas lahko za popestritev in kakšen dober nasvet v bližnji prihodnosti obiskala kineziologinja ali fizioterapevtka. Pa srečno vsem.

 *Katarina Rman*



6.18 POHODNIŠKI KROŽEK

POHOD K »COPRNICAM« NA SLIVNICO IN PO TEMATSKI POTI DRVOŠEC OKOLI CERKNIŠKEGA JEZERA

Od mračnih, žalostnih, težkih dni, ki nam velikokrat grenijo življenje, se umaknemo in si nabereemo novih moči v naravi. Da jo doživimo v polnosti, moramo uporabiti svoje čute. Pri tem imajo pomembno vlogo vid, sluh, voh, tip in okus. Vsak korak, ki ga naredimo, je novo doživetje. Vsak vdih je poln svežine in lepote, ki nas obdaja. Vsak zvok v naravi je glasba za naše srce. Zato je vsaka pot, naj bo še tako zahtevna, vredna truda. Uživati moramo v vsakem koraku, ki ga lahko naredimo, saj je mnogo ljudi, ki tega ne zmorejo več.

Naše zanimanje je vzbudilo neverjetno število tematskih in učnih ter krožnih poti po Sloveniji (kar okoli 700), ki so prepredene po dolgem in počez, od morske obale do visokogorja. Na skrbno načrtovanih in urejenih poteh se razkrivajo posebnosti in izjemnosti naravnega ali kulturnega okolja, po katerem hodimo. Imajo informativni, izobraževalni, rekreacijski in sprostitveni namen. Tako smo jih radovedni popotniki prehodili že kar nekaj: Slomškovo, Orionovo, strunjansko pešpot, Učno pot Drvošec okoli Cerkniškega jezera, Pot trapistov, pot ob Lahinji in še veliko bi se jih našlo.

V letošnjem študijskem letu smo pohodniki UTŽO Trebnje opravili sedem izletov – pohodov.

PO BORNOVI POTI NA PREVALO

Naš prvi letošnji izlet nas je popeljal na Gorenjsko, v kraje, ki jih je tako lepo opeval Ansambel bratov Avsenik: »Tam, kjer murke cveto, tam, kjer ptički pojo, v lepi Dragi. Tam, kjer encijan plav, ves prešerno bahav nežno vabi. [...] A vrh strme pečine grad Kamen obuja spomine, spomni Pegama se, se smehlja in si misli: Vse mine.«

Za murke in encijan smo bili prepozni, ptički pa so prav lepo peli. Tudi mi smo obujali spomine na preteklo poletje in na naša doživetja. V sredo, 11. oktobra 2023, se nas je 27 članov pohodniškega krožka UTŽO Trebnje ob 7. uri odpeljalo iz Trebnjega. Mimo Ljubljane in Tržiča smo prispeli do mejnega prehoda Ljubelj. Opravili smo vse jutranje potrebe in se pripravili za pohod. Lepa in dokaj ravninska gorska pot je speljana pod najvišjim vrhom Begunjščice. Preko melišča, mimo ostankov bunkerja nas je pripeljala do 200 metrov dolgega rova, ki je izdolben v živo skalo.

Slikovita in razgibana pot je dobila ime po baronu Juliju Bornu, ki se je rodil leta 1840 v Berlinu, umrl pa leta 1897 v Brightonu v Veliki Britaniji. Bil je velik bankir iz Berlina. V Sloveniji je gradil in vlagal kar veliko denarja. V Jelendolu si je postavil dvorec. Bil je lovec in tunel je dal prekopati prav zaradi lova. Pot ga je hitro pripeljala na drugo stran Begunjščice, kjer je bil lov bogatejši.



OSTANKI NEKE NEUMNOSTI

📷 Milojka Vitez



»KAJ – V TISTO LUKNJICO BO TREBA ITI?«

📷 Milojka Vitez

Potrebovali smo svetilke ali – pri zdajšnji moderni tehnologiji – mobilni telefon in nepremočljivo obutev. Rov ima na sredini veliko okno, skozi katero je lep panoramski razgled v dolino, na ostanke delovnega taborišča Ljubelj – edinega taborišča na slovenskem ozemlju v času druge svetovne vojne. Delovno taborišče Ljubelj je bilo namreč podružnica koncentracijskega taborišča Mauthausen, kjer je v letih 1943–1945 več kot tisoč jetnikov v nemogočih razmerah gradilo današnji predor na Ljubelju.

Sledil je še lažji vzpon po gozdu in že smo bili na planini Prevala (Preval). Planina leži na sedlu, ki Šentansko dolino (Podljubelj) razmejuje od doline Draga, na nadmorski višini 1311 metrov. Planšarija je odprta celo leto, vendar izven pašne sezone oz. pozimi le ob vikendih v primeru ugodnih vremenskih razmer. Ob našem prihodu je bila odprta in prijazna gospodinja nam je ponudila kislo mleko, skuto, masovnek, štruklje in še kakšne dobrote bi se našle.



PODRUŽNICA MAUTHAUSNA V SLOVENIJI

📷 Milojka Vitez



ODSEV VELIKEGA VRHA BEGUNJŠČICE NA OKNU /

📷 Milojka Vitez



NI GASILSKA, AMPAK UTŽO-JEVSKA / 📷 *Milojka Vitez*

Dan je bil prekrasen, v daljavi nas je pozdravljal celo očak Triglav. Na paši je bilo nekaj kravic, ki jih še niso odpeljali v dolino. Ker prazna vreča ne stoji pokonci, smo se podprli z dobrotami, se za spomin fotografirali in se odpravili na drugo stran – v dolino Drage.

Ker je pot skozi Luknjo odnesel plaz in je bila zaprta, smo v dolino šli po makadamski cesti. Za ogled razvalin gradu Kamen, ki ga obnavljajo, nam je zmanjkalo časa, saj nas je v Lescah čakala naročena malica. V popoldanskih urah smo se zadovoljni vrnili domov.

Vir: splet

K SVETI ANI NA MALO GORO

V sredo, 15. 11. 2023, se nas je 21 pohodnikov z zastonskimi karticami z vlakom odpeljalo na Kočevsko, točneje v Ribnico. Namenili smo se k Sveti Ani na Malo goro, ki stoji na višini 920 metrov nad morjem in je cerkev iz 16. stoletja. Pod goro je bilo v 15. stoletju kresišče kot del »ognjenega telefona«, ki je potekal od Vinice v Beli krajini do Ljubljane in je obveščal o turških napadih.

Sveta Ana (hebrejsko Hannah – milost) je zavetnica (patrona) proti revščini, pa tudi proti nevihti. Ravno okrog Aninega praznika, 26. julija, so velike vročine in mnogo neviht. V naši skupini je bilo polno ženskih imen: Marija (celo tri), Marjeta, Marjana, Milena, Milka, toda samo ena Anica oz. Ana.

Po uri hoje smo se ustavili in se malo okrepčali pri jamarskem domu. Ob njem se nahaja Francetova jama, ki je zaprta z železnimi rešetkami in si je nismo mogli ogledati. Pohod smo nadaljevali po gozdni poti, ki se je mestoma »postavila pokonci«, ter po dveh urah počasne hoje prišli do cerkvice in minuto oddaljenega planinskega doma, ki je bil zaprt.

Do odhoda k bližnjim Stenam svete Ane so se prilegli počitek, malica, fotografiranje, klepet in občudovanje razgleda.

Spustili smo se v Ribnico, ki je po svetu znana predvsem zaradi večstoletne tradicije izdelovanja »suhe robe«. Mojstrovine rokodelstva v Ribnici segajo v 15. stoletje, ko so številne slabe letine, nenehni pritiski Turkov, kmečki upori in drugo prisilili takratnega avstrijskega cesarja Friderika III. v odločbo za izdajo t. i. krošnjarskega patenta.

Legendo o tem, kako je Ribnica dobila svoje ime, si preberite na spletu, vsekakor pa je povezana z ribami. V spomin nanjo ima Ribnica še danes v svojem grbu ribo.

Ujeli smo vlak in se prijetno utrujeni vrnili domov.

📷 *Milojka Vitez*



PRED PLANINSKO KOČO / 📷 *Ciril Doles*

POT TRAPISTOV

Leto 2023 smo zaključili 20. 12. 2023 s pohodom po Poti trapistov v krajih okoli Brestanice.

Trapisti so bili red katoliških menihov s posebno trdim načinom življenja, ki je temeljil na skromnosti, delu in samooskrbi. Držali so se načela Delaj in moli. Njihova značilnost je bila tudi, da so se sporazumevali le znakovno. Red je bil ustanovljen v Franciji. Ko ga je francoska oblast razpustila, so menihi začeli iskati nov dom. In tako so prišli v Rajhenburg oz. današnjo Brestanico in tu bivali od leta 1881 do 1941, ko so tukajšnji grad zasedli Nemci.

Pot trapistov se začne na trgu pod cerkvijo sv. Petra in Pavla pri sramotilnem stebru oz. prangerju v Brestanici. Tabla z zemljevidom stoji nasproti stavbe, v kateri je bila prva parna pekarna v Jugoslaviji. Pot vodi proti gradu Turn, kjer se približa Savi in se nadaljuje po kolesarski in pohodniški poti ob reki Savi do HE Krško. Ta del smo zaradi izredno mrzlega in meglenega jutra »prešpricali«.

Začeli smo z vzponom po nekdanji trapistovski poti na Sremič, po kateri so trapisti hodili na delo in prevažali vino s posestva na Sremiču. Pot smo nadaljevali do Grmade, ki je bila s 488 metri nadmorske višine najvišja točka naše poti. Na njej stoji Planinski hram – koča, ki pa je med tednom zaprta. Z Grmade se je odprl pogled na panonsko ravnico Krškega polja. V lepem vremenu se menda vidi vse do Kamniških Alp. Žal so nam ostale skrite. Tukaj smo imeli počitek in malico iz nahrbtnika. Ker smo ves čas hodili po trapistovski poti, smo poizkusili tudi sir trapist, ki ga je prinesla ena od udeleženk.

Z Grmade nas je pot vodila med vinogradi do cerkve sv. Mohorja iz 14. stoletja. Ob njej smo se po gozdni poti spustili v Brestanico in skozi krajši predor prispeli do znamenite bazilike Lurške Marije, ki sodi med največje v Sloveniji.

Nato smo med sadovnjaki šli navkreber do poslopij, ki so danes delno obnovljena in so imela v času trapistov pomembno gospodarsko vlogo pri proizvodnji čokolade in likerja. Pot smo zaključili v gradu Rajhenburg. Sledila sta le še spust v Brestanico in vrnitev domov.

 Milojka Vitez



 Milojka Vitez

PRIMORSKA VABI – STRUNJANSKA PEŠPOT

Ko smo pripravljali načrt pohodov za študijsko leto 2023/2024, smo za januar predvideli izolsko krožno pot. Po ogledni turi smo ugotovili, da skoraj vsa poteka po asfaltu, zato smo se raje odločili za strunjansko krožno pot, katere vsaj polovica poteka po »mehkih« poteh.

Tako se nas je 24 članov pohodniškega krožka v sredo, 10. januarja 2024, pripeljalo v Strunjan skozi dvostranski pinijev drevored iz menda 110 pinij, ki pa jih nismo šteli. Strunjan je tudi mesto moje mladosti, kamor smo s starši hodili na dopustovanje na morje.

Pot smo pričeli na parkirišču pod hotelom Talasa Strunjan. Povzpeli smo se do Strunjanskega križa, ki na robu klifa nad zalivom stoji že od leta 1600. Za mornarje je bil opozorilo o bližini kopnega in znamenje, kje stoji cerkev Marijinega prikazanja. Včasih so namreč ladje, ko so plule mimo križa, zatrobile Mariji v pozdrav, mornarji pa so se pokrižali in se Mariji priprosil za srečno vrnitev. In prav na mestu, kjer stoji križ, naj bi se po ustnem izročilu nekega davnega 15. avgusta zgodil čudež: divjal naj bi strašen vihar in ladje na morju bi najverjetneje potonile, če se nad Mesečevim zalivom ne bi prikazala Marija. Morje se je takoj umirilo, vihar je ponehal, mornarji pa so bili rešeni. Še danes krožijo zgodbe o stopinjah in solzah, vtisnjenih v skalo na mestu, kjer je Marija jokala, da bi rešila mornarje.



 Milojka Vitez

Križ stoji na najznamenitejšem delu Krajinskega parka Strunjan, to je do 80 metrov visoki Strunjanski klif, ki je skupaj s poraščenim robom in pod njim ležečim 200-metrskim pasom morja razglašen za naravni rezervat. Naš pohod se je nadaljeval po grebenu tega klifa, vseskozi pa smo občudovali Mesečev zaliv (rt Ronek).

Že v bližini ceste za Izolo smo se obrnili nazaj v Strunjan in prišli do solin. Strunjanske soline so najsevernejše soline v Sredozemlju in najmanjše na Jadranu. Tu sol po tradicionalnem postopku pridobivajo že več kot 700 let. Soline nudijo izjemno življenjsko okolje, v katerem živijo zanimive rastlinske in živalske vrste, ki so se zmogle prilagoditi skrajnim solinskim razmeram.

Prišli smo do skrivnostnega 550 metrov dolgega predora Valeta, ki poteka pod hribom Lucan in je bil včasih del ozkotirne železnice Porečanke (it. *Parenzana*). Je eden izmed devetih kamnitih predorov na Porečanki in je tudi najbolj ohranjen. Ukinjena ozkotirna železnica med Trstom in Porečem, ki je bila v uporabi med letoma 1902 in 1935, je mestom vzdolž svoje poti prinesla gospodarski napredek. Uporabljali so jo predvsem za prevoz kmetijskih proizvodov (z ribami in soljo) na tržnico v Trst. Nas pa je pripeljala pred Avditorij Portorož. Lakoto in žejo smo potešili v eni izmed portoroških gostiln in se pozno popoldne zadovoljni vrnili domov. Lepo je bilo obujati spomine na mladost, seveda pa se je vse zelo spremenilo.

 *Milojka Vitez*

POHOD PO POTEH IZ FILMA NA SVOJI ZEMLJI

Kar 28 pohodnikov UTŽO Trebnje se nas je zgodaj zjutraj z avtobusom odpeljalo na zanimiv pohod. Po dolgi vožnji, ki je trajala več kot tri ure, smo se pripeljali do slikovite Baške grape. Baška grapa je ozka, okoli trideset kilometrov dolga dolina reke Bače. Na severu se nad dolinskim dnem naslanja na dolgi venec Bohinjsko-Tolminskega gorovja na severu in na Cerkljansko hribovje na jugu. Območje je zelo razgibano zaradi številnih ozkih stranskih sotesk ter slikovitih vasic in zaselkov po pobočjih nad ozko dolino.

Prehodili smo le majhen del doline. Na območju Baške grape so kmalu po vojni posneli film *Na svoji zemlji*. Pred leti so uredili posebno tematsko pot, ki je dediščino filma trajno vpisala v ta prostor. Pot je opremljena z oznakami na lokacijah, kjer so bili posneti najpomembnejši prizori iz filma. Na osmih tematskih tablah je predstavljenih sedem



 **S POTI** /  *Ana Murn*

 **SKUPINA PRED SPOMENIKOM V VASI KORITNICA** /  *Ana Murn*

prizorov. Celotna pot je dolga dvanajst kilometrov, mi pa smo se odločili za srednje dolgo različico poti, dolgo sedem kilometrov.

Pohod smo pričeli v vasi Grahovo ob Bači, kjer so sredi vasi uredili staro perišče, in se spustili do reke Bače. Prišli smo do mogočnega Logarjevega mostu, po katerem je speljana železnica. Na drugem bregu Bače se je pot pričela vzpenjati po pretežno gozdnatem pobočju Spodnjega Bukovega. Pogled je segal do dveh naselij in po strmih pobočjih razpršenih hiš. Večina hiš je velikih in starih, a lepo obnovljenih; le redke so zapuščene in propadajoče. Na obeh straneh se dvigujejo gore.

Na vršacih se je lesketala snežna odeja. Šli smo mimo številnih hudournikov, ki se zlivajo v Bačo. Spet smo prečkali reko in prišli do vasi Koritnica, kjer stoji velik spomenik, sestavljen iz pušk. Kmalu zatem smo pohod zaključili. Baška grapa nas je pričakala s pomladanskim vremenom in cvetjem (zvončki, marjetice, žafran), ob reki pa tudi z ranami, ki so jih pustile nedavne poplave.

 *Ana Murn*

RAZGLEDNA POT OD PODČETRKA DO OLIMJA

Pohode članov UTŽO Trebnje organiziramo tako, da spoznamo čim več krajev v naši prelepi Sloveniji. Tako smo se v marcu odpravili na Kozjansko. Vedno sem presenečena, koliko različnih obrazov ima naša domovina. Od stisnjene, ozke Baške grape, kjer smo bili v februarju, do prostranih razgledov po mehkih, zaobljenih gričih Kozjanskega.

Po ozki in precej vijugasti cesti smo se pripeljali v Podčetrtek. Pohod smo začeli nad Podčetrtkom in se povzpeli do istoimenskega gradu, ki ga trenutno obnavljajo. Leseni stebri ob poti se kar šibijo od tablic z nazivi poti, ki so pritrjene nanje: Marijina, Emina in Slomškova romarska pot, Vinska, Lovska, Grajska, Razgledna, Dolga, Sončna pot in druge se prepletajo, tako da ne veš več, po kateri hodiš.

Hodili smo po svoji poti, ker Slomškova, po kateri smo nameravali, skoraj cela poteka po asfaltu. Po makadamski in nato gozdni poti smo prišli do Zavetišča Šmarnica na Mali Rudnici, od koder je razgled »za bogove«.



 **SKUPINA NA MALI RUDNICI**



PRI STOLPU ZDRAVJA IN VESELJA

📷 Milojka Vitez

Po krajšem počitku smo pot nadaljevali do 35 metrov visokega razglednega Stolpa zdravja in veselja na Silavcu. Po želji smo se lahko povzpeli nanj. Sončen dan je omogočal pogled vse do Alp, Pohorja, Hrvaškega Zagorja; prepoznali smo Kum, Donačko goro, Boč. Tu je bila najvišja točka in cilj našega pohoda.

Po okrepčilu in počitku je sledil le še spust do ceste in po njej do Koče pri čarovnici, kjer nas je čakal avtobus. Zapeljali smo se do Minoritskega samostana Olimje in si ogledali cerkev Marije Vnebovzete, staro lekarno, vrt zdravilnih rastlin ter čokoladnico – njam, njam.

Brez obvezne malice, ob doplačilu v eni od kozjanskih gostiln, ni šlo. Pozno popoldne smo se prijetno utrujeni vrnili domov.

✍️ Milojka Vitez

MESTNI VRH PRI PTUJU

Nadaljujemo potovanja po Sloveniji – od neskončnih pogledov preko morja, ozkih, stisnjenih sotesk Baške grape, širnih prostranstev Kozjanskega, pa do razgledne poti Mestni Vrh pri Ptuj, kamor smo se odpravili v aprilu.



VSI ZBRANI NA ZAČETKU POTI / 📷 Milojka Vitez

Pohod smo začeli na Ptuj, ki je najstarejše slovensko mesto s sloganom *Staro mesto, nova doživetja* (www.visitptuj.eu). Preko mostu čez reko Dravo smo prišli pod Ptujski grad.

Pod Ptujskim gradom smo najprej ob Dravi, nato pa po gozdu in cesti prišli do Rimskega kampa Poetovio. Skozi vasi Štuki in Grajena smo se vzpeli na 370 metrov visoki Placarski vrh. Vmes smo si ogledali še Hiško Herberstein in se odpočili na klopci ljubezni v Mestnem Vrh.



📷 **SREČNI V MESTNEM VRHU** / 📷 Milojka Vitez

Na zgornji fotografiji smo srečni tudi zato, ker nas je v senci čakal avtobus. Razgledi proti Hrvaški in Avstriji so bili prekrasni. Pot je bila pretežno ravna, z rahlimi vzponi. Asfaltni cesti se nismo mogli izogniti.

Pred odhodom na zaslužno malico smo se sprehodili še po Ptuj. V vojaški uniformi in z rokami na hrbtu, zazrt v očetovo rojstno hišo, na mestni tržnici na Novem trgu stoji kip generala Rudolfa Maistra – Vojanova.

Zadovoljni in polni vtisov smo se pozno popoldne vrnili domov. Spet smo spoznali lep košček naše domovine.

✍️ Milojka Vitez



RUDOLF MAISTER – VOJANOV IN MI


📷 Milojka Vitez

6.19 REKREACIJA MIRNA

Naš krožek ima že dolgoletno tradicijo. Srečujemo se vsak ponedeljek popoldne v telovadnici OŠ Mirna. Program vadbe je običajno sestavljen iz več delov, in sicer ogrevanja, teka, raztezanja sklopov mišic, razgibavanja sklepov ter vaj za moč v nogah in rokah. Skratka, za svoje telo želimo poskrbeti celostno. Smo odprta skupina; želimo si, da bi se nam pridružile nove članice.

Vse udeleženske se ob ponedeljkih rade srečujemo, saj vemo, da je telesna vadba pomembna za naše zdravje in dobro počutje. Z mentorico smo stkale pristne vezi, tako da nas mentorica zelo dobro pozna ter način in hitrost izvedbe vaj prilagodi našim sposobnostim. Vsako leto nas razveseli z zvrhanim košem novih vaj in idej, ki jih skupaj izvajamo in se veselimo novih uspehov.

Študijsko leto zaključimo in se razidemo v želj, da bi se jeseni zopet srečale čile in zdrave.

 Helena Sladič



ČLANICE KROŽKA REKREACIJA MIRNA


6.20 ROČNA DELA MIRNA

Srečanja članic študijskega krožka Ročna dela Mirna smo pričele 26. oktobra v starih prostorih in v enakem terminu kot vsa leta do sedaj, žal pa v zmanjšanem številu. Iz osebnih razlogov je nekaj članic krožek prenehalo obiskovati.

Že na koncu prejšnjega študijskega leta smo načrtovale, da v tem letu obnovimo oz. (za večino) usvojimo izdelavo drobnih predmetov, ki so jih članice nekoč že ustvarjale. Trenutno z vso vnemo režemo in zvijamo odpadni papir (porabljammo reklame) za izdelavo ličnih košaric.

Zaradi prihoda prazničnega decembra bomo nadaljevale po ustaljenem decembrskem programu: začnemo z izdelavo adventnega venčka in nadaljujemo z ustvarjanjem voščilnic, za katere uporabljamo različne tehnike (šivanje, origami, lepljenje, »embossing«, papirna tehnika) in ki jih bomo letos nekaj ustvarile tudi za dobrodelne namene za Rdeči križ; sledi izdelava drobnih okraskov za novoletna drevesca, prazničnih aranžmajev (zvezdice, snežinke, bunkice ...) in darilc, skratka stvari, ki jih bomo koristno uporabile.

Vsako srečanje mine na mah, saj je to čas in prostor za ženski pogovor ter prisrčen smeh, za izmenjavo dobrih praks, hkrati pa nastane tudi nekaj uporabnega.

 Marija Fink



 Marija Fink


6.21 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT

Letošnje študijsko leto smo v Ustvarjalnem krožku Šentrupert pričele kot običajno. Pregledale smo pripravljeni program dela in se takoj ustavile pri posebnih nalogah, ki nas čakata. To je medgeneracijsko sodelovanje z učenci OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert in že tradicionalno srečanje z učenci tretjih razredov OŠ Mirna. Tako sodelovanje nam da poseben zagon za delo, saj so učenci pridni in delavni. Skupaj ustvarjamo izdelke, ki jih ponudijo na bazarju. Seveda vsako tako sodelovanje tudi od nas zahteva priprave in temeljit razmislek, kaj bomo skupaj ustvarjali. Druženje z mladimi je vedno prijetno, zato se rade odzovemo povabilu.

Preostali del programa bomo zapolnile z ustvarjanjem izdelkov, ki obeležujejo naše praznike; to so adventni venčki, novoletni in velikonočni okraski ... Za dušo pa bomo ustvarile še nekaj drugih izdelkov.

Za 8. marec bomo za člane UTŽO Trebnje izdelale skromna darila. Kar veliko jih bo treba narediti, zato bomo izdelavi namenile več srečanj.

Poleg ustvarjanja in nastalih izdelkov so pomembni tudi druženja, klepeti, praznovanja rojstnih dni, kavica in obvezno pecivo, ki ga peče in s katerim nas vsako sredo razvaja naša članica Marija. Hvala ti, Marija.

 članice krožka



 Silva Mežnar

6.22 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG

Kot vsako jesen se tudi letos veselimo srečanj na likovnih ustvarjalnicah v prostorih Društva upokojencev Mokronog – Trebelno. Jedro skupine že dobrih 10 let ostaja enako. Vedno smo veseli tudi novih članov. Letos sta se nam pridružila dva nova ustvarjalca. Upamo, da se bosta v ženski družbi počutila dobro in se bo delovna vna prenesla tudi nanju.




 Janez Rankel



 Janez Rankel

Program je pester, vedno pa smo odprti za nove ideje in si vzamemo čas, da ponovimo snov, ki smo jo že malo pozabili. Osnovne zakonitosti likovnega izražanja je treba obnavljati, zato da lahko nemoteno ustvarjamo in nadgrajujemo znanje. Letošnja tema je portret in seveda smo spet začeli z risanjem, ki je osnova za likovno ustvarjanje. Mislim, da smo kar uspešni, saj so nastali že prvi osnutki portretov.

 Ana Cajnko, univ. prof., mentorica ustvarjalnic

6.23 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS

Zgodovina človekovega ustvarjanja sega v pradavnino. Skozi čas je človek ustvaril koristna, pa tudi »samo« lepa, umetniška dela. Člani krožka želimo spoznavati različne človekove stvaritve z obiskovanjem zanimivih krajev z bogato stavbno dediščino, muzejev, v katerih hranijo različne uporabne predmete iz naše zgodovine, in galerij, v katerih so na ogled lepa umetniška dela. V tem študijskem letu smo obiskali Ptuj in Celje, kjer so ohranjeni ostanki iz antike, ter Novo mesto, kjer se nahajajo še starejše izkopenine. Muzeji v vseh treh mestih so polni tudi stvaritev iz poznejših obdobj. Med spoznavanjem umetniških del smo občudovali kipe, dela znanih umetnikov, ki se nahajajo v vseh treh mestnih središčih, in lepe stenske poslikave pouličnih umetnikov v Novem mestu. V Novem mestu smo se udeležili vodenega ogleda slik, fotografij in slikarskih tehnik v Galeriji Božidar Jakac ter občudovali znamenito oltarno sliko sv. Nikolaja, ki jo je ustvaril beneški slikar Tintoretto. Z vlakom smo se odpravili tudi v Ljubljano, kjer smo si v Mestnem muzeju Ljubljana ogledali razstavo z naslovom Od korzeta do žaketa, ki prikazuje oblačenje Ljubljančanov od leta 1850 do 1950. V začetku junija bomo obiskali še Trst, kjer bomo spoznali to pomembno multikulturno mesto in njegovo slikovito arhitekturo. V času našega obiska v mestu gostuje razstava del cenjenega nizozemskega slikarja Vincenta van Gogha, ki si jo bomo prav tako ogledali.



POD PTUJSKIM »PRSTANOM« / 📷 Ana Murn



SKUPINA POD SLIKOVITIM BREGOM / 📷 Ana Murn

Posebno zvrst umetniških del hrani tudi naša Galerija likovnih samorastnikov Trebnje, v kateri smo se udeleževali otvoritev in vodenih ogledov novih razstav. Že na začetku študijskega leta smo si ogledali razstavo Bitja: podobe podzavesti. Ta je prikazovala dela iz galerijske zbirke, katerih avtorje in avtorice (Jožeta Horvata – Jakija, Joškina Šiljana, Ivana Simonovića, Margot, Matta Sesowa, Ivano Stanisavljević Negić, Olgo Kolar, Ireno Lelja,

Branko Pirc, Judito Rajnar Prosen, Jožico Škof in Gorana Horvata) združuje ustvarjanje različnih bitij iz podzavesti. Sledila je razstava šestih slovenskih ustvarjalcev (Saše Bezjak, Julije Drgan, Nejca Franetiča – Desa, Branke Pirc, Judite Rajnar Prosen in Sama) z naslovom Začrtano, ki je predstavljala predvsem risbe, narisane s svinčnikom ali drugimi črtali. Tretja razstava je bila posvečena kubanskemu umetniku Ramónu Rodríguezu Fernándezu, nagrajencu Mednarodnega tabora likovnih samorastnikov Trebnje. Ta s svojimi umetninami prikazuje nemoč kubanskega ljudstva, ki si želi pobega. Pobeg je bil tudi naslov njegove razstave. Pred kratkim odprta četrta razstava Darje Štefančič, večkratne udeleženke Mednarodnega tabora likovnih samorastnikov Trebnje, z naslovom Krajine neizgovorjenega je v galerijo prinesla barvitost. V svojo sredino smo povabili tudi edinega še živečega ustanovitelja Mednarodnega tabora likovnih samorastnikov Trebnje in posledično tudi trebanjske galerije, mag. Cirila Pevca, ki nam je predstavil začetke galerije in nam pripovedoval anekdote, ki jih je pri tem doživel.

Prisluhnili smo tudi predavanjem. Brane Praznik se je usmeril v naše bližnje okolje in nam predstavil zanimivo predavanje z naslovom Zgodovina in arheologija zahodnega dela Občine Trebnje. Kustosinja Deja Bečaj nas je s predavanjem popeljala na Formo vivo Kostanjevica na Krki in iskala vzporednice med kiparstvom Forma vive in kiparstvom na Mednarodnem taboru likovnih samorastnikov Trebnje.

V tem času se je od nas poslovila dolgoletna mentorica Andrejka Vabič Nose, ki nam je z obilo znanja, energije in prisrčnosti predstavila zgodovino umetnosti in njen pomen za kakovost življenja. Delo nadaljujemo z novo mentorico Rebeko Jerman.

📷 Ana Murn

6.24 DIGITALNE VEŠČINE

SVOJE MOŽGANE SMO PREBUDILI IZ ZIMSKEGA SPANJA

Krožek Digitalne veščine Šentrupert



📷 Martina Podlesnik

Marca za boljše počutje poskrbi sonce s prebujanjem narave. UTŽO Trebnje je z razpisom 15-urnega krožka Digitalne veščine poskrbela, da naši možgani niso ostali v zimskem spanju. K udeležbi smo bili povabljeni člani UTŽO Trebnje iz vseh štirih občin. Tokrat smo največ zanimanja pokazali v Šentrupertu, kjer je kar 18 slušateljev od 14. do 28. 3. 2024 spoznavalo osnove uporabe pametnega telefona. Za naša nova znanja je poskrbela domačinka, predavateljica Ana Zgonc Možina. Z znanjem in izkušnjami nam je na preprost način razložila uporabo pametnega telefona. Vse pridobljeno teoretično znanje smo sproti praktično uporabili in ob morebitnih težavah dobili takojšen odgovor. Na začetku smo znali samo sprejeti ali vrniti klic. Težava je nastala takoj, ko smo dobili SMS ali elektronsko sporočilo in nanj nismo znali suvereno odgovoriti. Danes je to za nas mala malica. Bogatejši smo tudi za poznavanje uporabe kopice aplikacij. Z nekaterimi smo se s svetom povezali prvič, in tako smo začeli spretno komunicirati tudi po video klicu. Znamo in ponosni smo na to!

Frančiška Zgonc

NAVDUŠENI SMO BILI NAD MOŽNOSTMI UPORABE PAMETNEGA TELEFONA

Krožek Digitalne veščine Veliki Gaber

V Velikem Gabru je bil marca organiziran brezplačen začetni krožek digitalnih veščin, ki je trajal 15 šolskih ur. Vsi udeleženci smo bili člani UTŽO Trebnje – starejša populacija v različnih življenjskih obdobjih. S predavateljem Matijem smo najprej spoznali osnovne aplikacije na naslovni strani in indikatorske ikone na pametnih telefonih. Pogledali smo si vse funkcije v nastavitvah. Podrobneje smo si ogledali možnosti skrbi za baterijo in napravo ter preverili notranjo shrambo, da smo ugotovili, katere datoteke porabijo največ prostora. Spoznali smo, katere aplikacije lahko in katerih ne moremo brisati, kako lahko varčujemo z energijo ter zaščitimo telefon z različnimi vzorci in biometričnimi podatki. Naučili smo se tudi vzpostaviti povezavo z omrežji Wi-Fi in prenašati podatke na druge naprave. V nadaljevanju smo si pogledali, katere podatke je pomembno preveriti v aplikaciji Trgovina Play, s pomočjo katere smo si naložili čitalnik QR-kode. Naučili smo se uporabe različnih aplikacij, kot je Google Prevajalnik, s pomočjo katerega smo v različne jezike z zanimanjem prevajali pisna in glasovna besedila. V aplikaciji Google Lens lahko s pomočjo slike ugotovimo, katere turistične znamenitosti ali rastline opazujemo. Na našo željo smo si pogledali tudi druge aplikacije, ki jih že uporabljamo. Čeprav je splošno znano, da so za digitalizacijo najbolj dojemljivi mladi, smo se tudi starejši naučili veliko novega. Danes bo brez računalniških veščin vse težje tudi do zdravnika. Ker ocenjujemo, da je znanje teh veščin zelo pomembno, se je večina udeležencev odločila, da krožek nadaljujemo.

✍️ Zdenka Lavš




📷 Martina Podlesnik


Z ZAVZETOSTJO IN RADOVEDNOSTJO SMO SE UČILI RABE PAMETNEGA TELEFONA

Krožek Digitalne veščine Trebnje 1

Do letošnjega leta sem uporabljala prenosne telefone s tipkami. Z njimi sem bila zadovoljna, a so me omejevali, ker imajo premalo funkcij. Po prejemu obvestila, da bo na UTŽO Trebnje organiziran krožek, na katerem se bomo učili uporabljati pametni telefon, sem se hitro odločila za prijavo in nakup novega telefona. To sem naredila zato, ker so mi otroci in vnuki pošiljali različne slike. Na telefonu s tipkami se je pojavil napis Datoteka prevelika in nisem mogla pogledati nobene slike, kar me je jezilo. Ker sem se na UTŽO Trebnje naučila uporabljati računalnik, sem vedela, da bo tudi to izobraževanje kakovostno in primerno za starejše. Res je bilo. Vsi člani in članice skupine smo bili radovedni in smo postavljali veliko vprašanj. Predavatelj Matija Judež nas je počasi vodil skozi vse možnosti uporabe pametnega telefona. Na vprašanja je odgovoril tako, da smo vsi razumeli, in nam nazorno pojasnil postopke. Njegove ure so bile zelo zanimive in so hitro minile. S tečajem smo bili zadovoljni, zato si želimo, da bi se jeseni spet srečali in ponovili posamezna poglavja. Nekatere stvari gredo v pozabo in bo koristno, da jih obnovimo, če želimo pametni telefon izkoristiti za vse, kar ponuja. Poleg tega lahko z njim marsikatero obveznost rešimo hitreje. Zdaj živimo v času, ki se hitro spreminja, zato moramo slediti novostim. Zahvaljujemo se tudi naši Martini Podlesnik, ki nas zna navdušiti in vzpodbuditi, da tudi starejši vztrajamo in se ne ustrašimo novosti.

 Veronika Gričar



 Janja Papac


POKRPALI SMO LUKNJE V POZNAVANJU PAMETNEGA TELEFONA

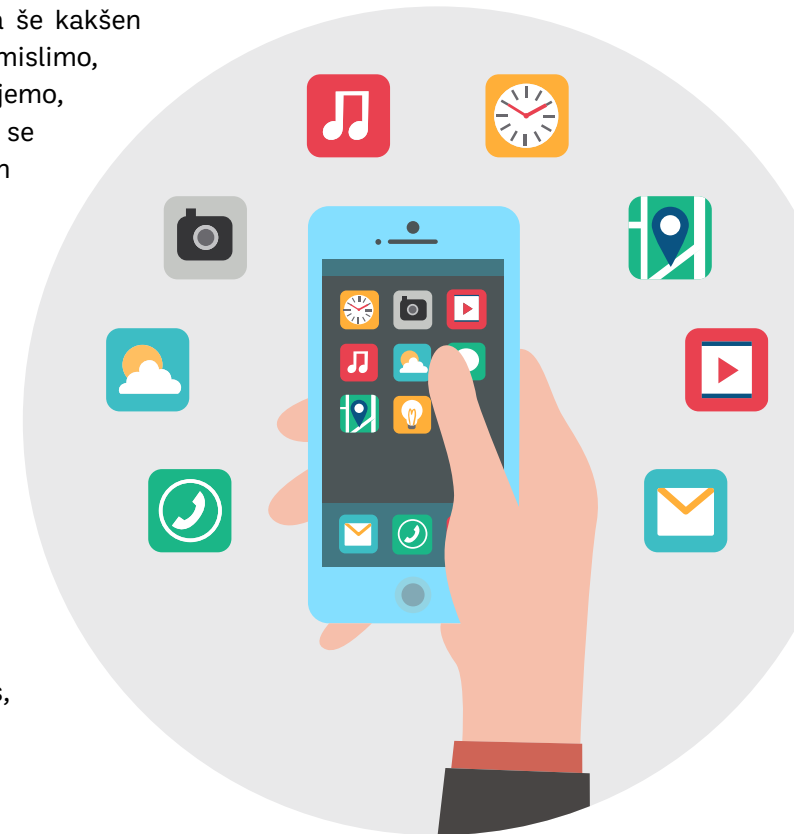
Krožek Digitalne veščine Trebnje 2

Zopet smo se dobili na krožku Digitalne veščine, da bi obnovili in razširili svoje znanje o pametnem telefonu. Na začetku, ko smo se predstavili in povedali, kaj nam ne gre, smo mislili, da že kar obvladamo, vendar se je izkazalo, da imamo v svojem znanju kar nekaj lukenj. A imeli smo zelo dobrega in potrpežljivega predavatelja, zato smo tudi te luknje pokrpali.

Najprej smo ponovili, kje so ikone in za kaj jih uporabljamo, kako nastavimo Wi-Fi in še kar nekaj stvari. Naučili smo se tudi, kako napisati besedilo na sliko, predvsem pa smo si nastavili aplikaciji smsPass in eDavki, ki nam v vsakdanjem življenju prideta prav in si ju lahko naložimo na telefon. Danes skoraj ne moremo več brez aplikacije zVEM, s pomočjo katere se naročimo pri zdravniku specialistu, dobimo izvide, vodimo evidenco zdravil in v bistvu nadzorujemo vse, kar se dogaja pri zdravniku.

Tudi eDavki so priročna aplikacija, posebno za tiste, ki imajo poleg rednega še kakšen izredni dohodek. Včasih mislimo, da znamo vse, kar potrebujemo, vendar hitro spoznamo, da se lahko še veliko naučimo in nam pridobljeno znanje vsak dan pride prav. V digitalni obliki je že veliko podatkov in dokumentov, v prihodnosti pa jih bo še več. Če ne bomo vsaj malo sledili novostim, bomo zaspali. Zato vam priporočam, da se vpišete v kakšen krožek digitalnih veščin. Ne bo vam žal. Pokojni Ježek je že pred desetletji rekel: »Če te povozi avto, je hudo, če te povozi čas, je pa še huje.«

 Majda Miklič



Z ODLIČNIM MENTORJEM DO NOVEGA ZNANJA


Krožek Digitalne veščine Trebnje 1 (nadaljevalni)

Pa sem ga dočakal – krožek o uporabi pametnega telefona, na katerega sem se prijavil takoj, ko sem dobil obvestilo. Pa vseeno nisem bil dovolj hiter, da bi pristal v prvi skupini, saj so verjetno nekateri na ta krožek čakali še bolj kot jaz. Pristal sem torej v drugi skupini začetnega krožka, ki je bil za člane brezplačen. Sedaj sem v prvi skupini nadaljevalnega krožka. V glavnem so tu poznani obrazi s predhodnih krožkov, nekaj pa je tudi novih. Imamo različne stopnje predznanja, od skoraj začetnikov do pravih mojstrov uporabe pametnih telefonov. Prav začuden sem bil, za kaj vse nekateri uporabljajo telefone. Tudi sam izkoristim kar nekaj možnosti moderne tehnologije, a sem bil nad znanjem nekaterih posameznikov vseeno presenečen.

Naša zvezda stalnica je bil mentor Matija, ki sem ga poznal že iz preteklega leta. O tej temi ima toliko znanja, da bi predavanja lahko imel vsak dan mesec dni in svojega znanja še ne bi izčrpal. Pomagal nam je tudi pri reševanju težav pri uporabi različnih možnosti telefona, ki sicer niso bile predmet krožka, a so nam povzročale vsakdanje preglavice.

Začeli smo z odpiranjem različnih aplikacij in njihovim prenosom na zaslon telefona. Predavatelj nam je spotoma razložil tudi uporabo različnih funkcij za upravljanje na telefonu in sledil je preizkus uporabe. V nadaljevanju smo se precej časa sprehajali po indikatorskih ikonah, spoznali njihov pomen ter preizkušali različne nastavitve in povezavo Wi-Fi. Veliko časa smo posvetili aplikaciji EasyPark, saj nam je Matija podrobno predstavil načine in možnosti uporabe v različnih situacijah, ki smo jih ponovili na začetku naslednje ure. Uporabljati smo se naučili tudi aplikaciji Google Prevajalnik in Google Lens. Slednjo sem takoj preizkusil pri pregledu fotografij iz Galerije. Predavatelj nas je poučil še o uporabi aplikacije Google Zemljevidi in možnostih, ki jih ponuja pri načrtovanju poti. Na koncu smo spoznali osnovne možnosti povezovanja z različnimi sistemi e-upravljanja.

Od predavatelja smo se poslovili zelo zadovoljni in polni vprašanj.


 Martin Hočevar



SPOZNALI SMO NOVE APLIKACIJE

Krožek Digitalne veščine Trebnje 2 (nadaljevalni)

Po brezplačnem začetnem tečaju digitalnih veščin smo imeli nadaljevalni tečaj, ki je obsegal pet srečanj po 2 uri in 15 minut. Zaradi velikega števila udeležencev so nas razdelili v dve skupini. Naša skupina je štela 14 udeležencev in je tečaj obiskovala v prostorih CIK Trebnje od 15. do 24. 4. 2024. Del tečaja je sofinancirala UTŽO Trebnje, del pa smo doplačali sami. Pod vodstvom mentorja Matije Judeža smo spoznali seznam e-storitev, povezanih s sistemom SI-PASS ali SI-TRUST. Ker večina udeležencev še ni imela kvalificiranih digitalnih potrdil ali mobilne identitete smsPASS in uporabniškega računa za ta sistem, so takoj po tečaju odhiteli na upravno enoto, da so si do naslednje ure to uredili. Na osnovi teh potrdil nam je omogočena prijava pri ponudnikih elektronskih storitev, kot so zVEM, eZPIZ, eDavki, AJPes in drugi. Prijava v ta sistem je možna tudi z aplikacijo eOsebnost, saj nove osebne izkaznice vsebujejo čip. Vsi smo bili za to, da si naložimo aplikacijo zVEM, ki nam omogoča preprost dostop do izvidov, receptov, napotnic, naročil in drugih dokumentov v sistemu eZdravje. Pregledali smo jo in jo dodobra spoznali. Nekaj časa smo posvetili tudi eUpravi, ki na enem mestu omogoča vpogled v vse naše podatke, vloge, premoženje in podobno. Zadnje srečanje smo posvetili digitalnemu podpisovanju dokumentov. Na koncu smo se predavatelju iskreno zahvalili za ves njegov trud in potrpljenje ter izrazili željo, da se ponovno snidemo ter obnovimo že pridobljena znanja in se naučimo še kaj novega.

 Zvonka Klasek



 Janja Papac

6.25 ZDRAVILNA ZELIŠČA ŠENTLOVRENC

V sklopu UTŽO Trebnje že vrsto let deluje krožek Zdravilna zelišča Šentlovrenc, ki ga obiskujejo člani naše Univerze. Praviloma se sestajamo enkrat mesečno, čeprav smo v tem študijskem letu pričeli šele decembra, ko smo se v okviru projekta Veriga eko zelišč od Dolenjske do Krasa udeležili dveh praktičnih delavnic z naslovom Zelišča v službi zdravja. Priznana in izkušena zeliščarka, čebelarka in lončarka Andreja Stankovič nas je popeljala skozi svet okusov, arom in uporabe zelišč v kulinariki. Spoznale smo tudi koristi uporabe zelišč v mazilih in negovalnih izdelkih.

S pravilnim nabiranjem zdravilnih zelišč in pripravo čajne mešanice ter spoznavanjem zdravilnih učinkov in uporabe trpotca pa nas je seznanila izkušena zeliščarka Jožica Bajc Pivec. Prisostvovali smo tudi praktični izdelavi ognjičeve kreme z dodatki.

Ob ugodnem vremenu smo se odpravile v naravo in nabirale pljučnik kot eno prvih vsestransko zdravilnih rastlin, ki zacveti spomladi. Udeleženke krožka smo bile enotne v prepričanju, da ima takšen način delovanja krožka več pozitivnih učinkov. Gibanje v naravi blagodejno deluje na telo, druženje, prijeten pogovor, izmenjava izkušenj in pozitivno razmišljanje pa so balzam za dušo. Nabran in posušen ali drugače shranjen pljučnik pa nam bo pomagal povrniti zdravje, ko nas bodo napadli virusi.

Seveda smo spoznale tudi druge zdravilne rožice, ki so prikukale na plano, in z navdušenjem in dobro voljo zapustile prelepo naravo.

Želele smo si, da bi čim več zelišč in zdravilnih rastlin spoznale v naravi, vendar nam letošnje vreme za te podvige ni bilo vedno naklonjeno. Upamo, da bomo to nadoknadile še v maju in juniju, ko načrtujemo obisk domačij Andreje Stankovič in Jožice Bajc Pivec, kjer se bomo naužile lepote narave na njunih domačih vrtovih.

Koristi in pomen uporabe zelišč so visoko cenjeni ter vsekakor prispevajo k našemu zdravju in dobremu počutju, zato pričakujemo, da se bo naših delavnic tudi v naslednjem študijskem letu z navdušenjem udeležilo veliko zdajšnjih in novih članov.

 Ivica Bandelj



NABIRANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ /  Ivica Bandelj

6.26 KLEKLJANJE

Delavnice klekljanja na UTŽO Trebnje potekajo že 8 let. Prvič smo pričele klekljati 18. novembra 2010. Prvo študijsko leto je delovala ena skupina klekljaric, v vseh naslednjih letih pa sta bili po dve, začetna in nadaljevalna. V študijskem letu 2016/2017 je bila organizirana le ena skupina, saj sta se dve skupini združili v eno. V osmih letih se je tečaja udeležilo 35 klekljaric, od tega 23 članic UTŽO Trebnje in 12 zunanjih članic.


Klekljane čipke so ime dobile po klekljnih ali klekljih, to je na poseben način oblikovanih lesenih palčkah, na katere je navit sukanec. S križanjem in sukanjem klekljev nastajajo čipke. Za izdelavo potrebujemo še jerbas ali stojalo, bulo, papirc, bucike in kvačko.

Učenje klekljanja je dokaj zahtevno. K njemu dosti pripomorejo različni klekljarski učbeniki, vendar pa je precej lažje, če je klekljanje prikazano v živo. Nekaterih prijemov pač ni mogoče samo opisati. Opisi tehnik in postopkov v učbenikih so kratki in skopi.


Klekljarice smo nedvomno zelo romantične duše ali pa smo vsaj na poti, da to postanemo. Ker so čipke same po sebi take. Ker te poti na papircih velikokrat zanesejo daleč stran, ker lahko v potkah, ki jih klekljaš, vidiš vse mogoče in potem o tem premišljuješ – o času, ljudeh, sebi, svojih bližnjih ...

Čipka nas na neki način uči živeti. Tako kot je v čipki vse prepleteno in speto z vozli, je tudi naše življenje prepleteno z življenji drugih ljudi in z vozli trpljenja. Prav s temi vozli trpljenja lahko iz svojega življenja namesto trdega in nerazrešljivega vozla naredimo lepo, nežno belo čipko.

Morda bo ta prispevek dal navdih še kakšni klekljanja željni članici Univerze, da se nam pridruži in da bo kasneje, ko bo spoznala čare klekljanja, lahko rekla: »Klekljam, da srečujem prijetne ljudi, klekljam darilo zate, otrok moj ...« Na koncu bo spoznala, da zadeva le ni tako zapletena, »čeprav je tanka, tanka kakor slana in pa še nežna kakor vata, in ravno to največ zaleže, da je daleč tja po svetu znana.«

 animatorka Emilija Špendal in mentorica Martina Korošec



 Janja Papac

7. POPOTNE MALHE

7.1 OBISK ŽELEZNIŠKEGA MUZEJA SLOVENSkih ŽELEZNIC V LJUBLJANI

Prva Popotna malha v letošnjem letu nas je popeljala z vlakom v Ljubljano, na ogled Železniškega muzeja Slovenskih železnic. Na železniški postaji v Trebnjem smo se zbrali v tako velikem številu kot na redkokaterem popotovanju doslej. Celo nekaj slepih potnic smo odkrili. Naš vlak je iz Novega mesta pripeljal z manjšo zamudo. Žal je bil starejše izvedbe, vendar smo se vseeno z veseljem vkrcali nanj. Nato so se nam pridružili še upokojenci iz Mirne Peči, ki so se pripeljali z avtobusom in so v Ivančni Gorici že izstopili. Na vlak do Ljubljane so bili poleg nas večinoma šolarji. Vožnja nam je ob klepetu hitro minila.

Na glavni železniški postaji v Ljubljani nas je pričakala vodička Maja z obvezano roko in masko na obrazu. Bili smo začudeni, zato nam je pojasnila, da je bila že zjutraj na obravnavi v kliničnem centru, a da zaradi njene hendikepiranosti vodenje ne bo nič drugačno kot običajno.

Z železniške postaje smo se skozi podhod podali na Vilharjevo ulico, ki je zaradi del delno zaprta, in šli po poti mimo starega pokopališča Navje proti Dunajski cesti. Za Gospodarskim razstaviščem so kar nekaj zelenic spremenili v makadamska parkirišča, ki so ječala od nagnetenih vozil vseh vrst. Prvi postanek za prepotrebno kavico smo imeli v restavraciji pod nekdanjo stavbo Slovenijalesa, kjer se je Maja o vsem predhodno dogovorila in smo bili postreženi v rekordno kratkem času ter zelo solidno, saj so se na naš obisk dobro pripravili.

Sledila sta še prehod Dunajske ceste in pot preko Parmove ulice in pred sabo smo že zagledali zgradbe Železniškega muzeja. Sledilo je še eno presenečenje, saj smo v bližini zagledali stavbo Muslimanskega kulturnega centra Ljubljana – mošejo, za katero mnogi niso vedeli, da stoji na tem mestu.

Že smo bili pred muzejem, kjer nas je prijazno sprejel Mladen Bogič, upokojeni kustos, ki je skoraj vso delovno dobo preživel v tem muzeju in je zato izreden poznavalec železniške

zgodovine na Slovenskem. Železniški muzej je bil uradno odprt leta 1981 v nekdanji kurilnici Ljubljana Šiška, ideje o njem pa so obstajale že mnogo prej.

Najprej smo si ogledali prostora z lokomotivami, v katerih so na desetih tirih predstavljene lokomotive. Vsi tiri so povezani z okretnico, preko katere lahko lokomotive predstavljajo s pomočjo manjšega traktorja. Ogledali smo si vse lokomotive v muzeju. Najzanimivejše med njimi so najstarejša lokomotiva v Sloveniji SB.29.718, ki je vozila po vseh progah nekdanje Južne železnice, najhitrejša lokomotiva, ki je dosegala hitrost 130 kilometrov na uro, najtežja lokomotiva, ki je – napolnjena s premogom in vodo – dosegla težo skoraj 160 ton, najdaljša lokomotiva, ki v dolžino meri 23 metrov, in najmanjša lokomotiva K3, ki je bila leta 1892 narejena namenoma za ozkotirno progo Poljčane–Konjice. Žal si nismo vsi ogledali delujoče makete železnice, ki je prav tako predstavljena v tem delu muzeja.

Drugi del muzeja predstavlja železniško dediščino. V njem si lahko najprej ogledamo predstavitev prometnega urada iz obdobja Avstro-Ogrske in notranjost starih potniških vagonov z lesenimi klopmi. Na razstavi so nato predstavljena različna vozila, ki so jih železničarji uporabljali pri gradnji prog in nadzoru železniškega omrežja. Majhna tirna vozila, različne tako imenovane drezine, s katerimi so pregledovali proge in prevažali material, so smela po progi voziti le po posebnih določilih.

Sledi razstava telekomunikacijskih naprav za zveze med postajami. Najprej je bil to telegraf, leta 1963 pa je bila vpeljana radiotelegrafska služba z operativnimi centri, opremljenimi z ustreznimi oddajniki in sprejemniki. V posebnem prostoru so razstavljene




PO KONČANEM OGLEDU SMO SE PRED VHODOM V MUZEJ ŠE FOTOGRAFIRALI / 📷 Arhiv UTŽO

železniške uniforme iz posameznih obdobj. Tu lahko vidimo uniforme iz časov Avstro-Ogrske, medvojno nemško uniformo, pa tudi uniformo, ki je v rabi še danes. Vse uniforme razen ene so moške, žensko uniformo pa je muzeju podarila gospa Rozi, ki je bila zaposlena kot čuvajka potnega prehoda.

V zadnjem delu muzeja so predstavljene signalno varnostne naprave, ki so zelo pomemben del železniškega prometa. Spoznali smo način dela kretničarjev in delovanja kretnic, ki je dokaj kompleksen in »oborožen« z različnimi varnostnimi elementi, da pri upravljanju ni moglo priti do neljubih napak. Povsem na koncu smo si na maketi ogledali še delovanje signalno varnostnih naprav in poslušali obrazložitev delovanja.

Vsi smo prejeli vzorec starinske vozovnice, nato pa smo se polni nepozabnih vtisov podali na pot proti železniški postaji. Zaradi nepozabnih vtisov in mnogo stvari, ki so me vedno zanimalo o železnici, mi bo ta Popotna malha še dolgo ostala v spominu. Verjetno bom nekaj podrobnosti iz muzeja pozabil, zagotovo pa mi bo v spominu ostala restavracija, kjer smo bili po Majini zaslugi tako hitro postreženi. V Ljubljano smo se odpeljali s starejšim vlakom, vračali pa smo se z najnovejšim – nekateri so se z njim peljali prvič in tudi prvič izkoristili brezplačno upokojsko vozovnico. Kljub kislemu vremenu smo bili zadovoljni.

 *Martin Hočevar*

7.2 PLETERJE IN VINOTEKA OTILIJA

Druga UTŽO-jeva Popotna malha nas je popeljala na območje Občine Šentjernej. Dež in sive megle niso odgnali dobre volje in pričakovanja. Poleg predstavitve programa izleta z navedbo najpomembnejših zgodovinskih, kulturnih in drugih informacij nam je vodička Maja povedala še legendo o nastanku imena potočka Gospodična, ki jo je zapisal Janez Trdina v Bajkah in povestih o Gorjancih.

Še pred prihodom v Šentjernej smo opazili velik kompleks tovarn v obrtni coni. Kraj z izrazitim kmečkim značajem se od druge polovice dvajsetega stoletja, predvsem pa v zadnjih desetletjih opazno urbanizira in gospodarsko napreduje. Avtobus je ustavil v središču Šentjerneja za kratek ogled kraja in jutranjo kavico. V trškem jedru so ohranjene stavbe s kakovostnimi fasadami iz 19. stoletja in cerkev sv. Jerneja, prvič omenjena leta 1249. Del izletnikov se nas je takoj odpravil na ogled cerkve. V njeni baročni dvorani so še vidni ostanki starejših cerkva. V Šentjerneju je dve leti kot duhovnik služboval Primož Trubar, po katerem je poimenovan tamkajšnji kulturni center. Simbol kraja je petelin, o čemer pričajo skulpture in označbe na objektih, petelin pa je narisano celo na prehodih za pešce. Kraj je znan tudi po konjih in tradicionalnih konjskih dirkah.

Malo pozneje smo se zapeljali do vznožja Gorjancev, kjer domuje znamenita Kartuzija



SKUPINSKA SLIKA V STARI SAMOSTANSKI CERKVI /  *Ana Murn*

Pleterje, katere veličino smo opazili že iz avtobusa. Ko pa smo prispeli do parkirišča, nam je pogled nanjo zastiral debelo obzidje, visoko tri in dolgo 2.800 metrov. Okoli obzidja je urejena enourna sprehajalna pot, imenovana Pot zgovorne tišine.

Ob vhodu nas je pričakal vodič, ki nam je predstavil to edino še delujočo kartuzijo v Sloveniji. Leta 1403 jo je ustanovil celjski grof Herman II. Samostan je bil dokončno zgrajen leta 1410, samostanska cerkev pa deset let pozneje. S smrtjo Ulrika II. (1456) so Celjani propadli, samostan pa je pričel počasi zamirati. K temu so v veliki meri pripomogli tudi številni turški in pozneje uskoški vpadi. Konec 16. stoletja so kartuzijo prevzeli jezuiti in šele po dvesto letih je kartuzijanski red spet odkupil nekdanjo kartuzijo. Ob vrnitvi so patri s seboj pripeljali skoraj vso notranjo opremo, tudi dragocena umetniška dela, ki so danes na ogled v Galeriji Božidar Jakac v Kostanjevici na Krki. Obnova kartuzije je potekala do leta 1904. Od starih stavb se je ohranila le več kot 600 let stara samostanska cerkev.

Ker menihi živijo v osami, imamo dostop le do mogočne gotske cerkve z zanimivo arhitekturo. Cerkev v tlorisu obsega šest pravokotnih obočnih pol v ladji ter eno s petosminskim zaključkom v prezbiteriju. V notranjščini je dolg križnorebrasto obokan prostor, ki počiva na treh križnih obokih. V cerkvi nam je vodič predvajal projekcijo življenja kartuzijanov.


V samostanskem kompleksu danes živi še 16 menihov, redno zaposlenih pa je tudi devet delavcev iz okolja. Kartuzijanski red je zelo strog, menihi večinoma prebivajo v tišini, veliko molijo ter delajo na poljih in tudi v delavnicah. Zelo so povezani z zemljo. V majhni trgovnici ob vhodu smo lahko kupili pridelke kartuzije, ki s pomočjo svojega gospodarskega podjetja upravlja tudi s šestimi hektarji vinogradov in prav toliko

hektarji sadovnjakov. Patri in zaposleni se ukvarjajo še s čebelarstvom, žganjekuho in sadjarstvom. Kartuzija Pleterje s svojim duhovnim izročilom, kulturno širino, zdravo podjetnostjo in znanstvenim pristopom k obdelovanju zemlje že vse od svojega nastanka zelo pozitivno vpliva na širše okolje.

Pred vhodom v samostan se razprostira muzej na prostem, v katerem je predstavljena značilna stavbna dediščina Šentjernejskega polja iz 19. stoletja. Stavbe so lesene, pritlične in z izjemo sušilnice krite s slamo. Muzej je začel nastajati v sodelovanju z Zavodom za varstvo naravne in kulturne dediščine Novo mesto ter Kartuzije Pleterje, in sicer s postavitvijo Kegljčićeve hiše leta 1990. Hiša je pritlična lesena stavba z letnico 1833 nad vrati. V osrednjem prostoru ima črno kuhinjo, iz katere je mogoč vstop v ostale prostore. Opremljena je z izvorno opremo. Poleg nje so na zemljišču še Baničeva hiša, dvojni kozolec (toplar), svinjak, skedenj (pod), vodnjak, sušilnica za sadje in lan ter poljsko stranišče.

Na koncu izleta smo si ogledali še Vinoteko Otilija. Domačija Selak in vinoteka se nahajata v središču Šentjerneja. Pri vhodu nas je pozdravil lastnik in nam pokazal skulpturo petelina, ki je narejena iz osnovnega kmečkega orodja: kos, srpov, lopate, sekire, motike, grabelj in drugega orodja. Po predstavitvi dvesto let stare domačije nas je najprej popeljal v klet, kjer je uredil razstavni prostor. Tu je razstava petelinov z vseh celin sveta. Zbirali so jih dolga leta. V istem prostoru smo si lahko ogledali tudi razstavo dvesto različnih starih glasbil z vsega sveta, katerih večina je še danes uporabna.

Sledil je še ogled vinoteke, ki ponuja vina štirih največjih vinarjev šentjernejske doline. Osnovno vino vseh štirih vinarjev je cviček, ki ga v najboljših letih skupaj pridelajo okoli milijon litrov. Nato smo degustirali nekaj vrst vin. Z obiskom vinoteke je bil naš izlet končan. Vrnili smo se v avtobus. Prenehalo je deževati, oblaki so se trgali. Domov smo se vrnili v sončnem vremenu in z lepimi spomini.

 Ana Murn



ŠENTJERNEJSKI PETELIN, IZDELAN IZ KMEČKEGA ORODJA
 Ivica Bandelj

7.3 ZGODBE ARTIČ IN VODOVODNI STOLP BREŽICE

Na Popotno malho 26. marca 2024 se nismo vozili daleč, saj so Artiče in Brežice blizu. Večkrat ugotovimo, da tudi o bližnjih krajih ne vemo vsega, čeprav so nam poznani. V skupini, ki jo je lepo vodila Barbara Jerovšek Volek, nas je bilo 17. Pridružil se nam je tudi predstavnik moškega spola, da nismo bile same ženske. Po predstavitvi programa smo se odpravili. Med potjo je vodnica opisala kraje, skozi katere smo se vozili. Izvedeli smo, da je Krmelj z rudnikom rjavega premoga pripomogel h gradnji železniške proge Trebnje–Sevnica. Vodnica je predstavila tudi Sevnico, Brestanico in Krško, ki ležijo ob reki Savi. Opisala je zanimivosti, ki so povezane z lepo obnovljenima gradovoma v Sevnici in Brestanici. Z brestaniškim gradom je povezanega veliko trpljenja slovenskih izgnancev v Tretji rajh. Oba obnovljena gradova si danes radi ogledujemo domači in tuji obiskovalci, ker tam veliko izvemo o življenju prednikov.



 Barbara Jerovšek Volek

7.4 PO POTEH IVANA TAVČARJA

Verzi slovenske narodne pesmi se začnejo tako: »Jaz pa pojdem na Gorenjsko ...« Na zadnjo Popotno malho v študijskem letu 2023/2024 smo se 16. aprila 2024 tudi mi odpeljali na Gorenjsko. V skupini nas je bilo 36, naša vodnica je bila Barbara Jerovšek Volek, z nami pa je bila tudi tajnica Nika. Obiskali smo znane turistične kraje: Crngrob, Škofjo Loko in Visoko. Vremenska napoved ni bila najboljša, a glavno dogajanje je potekalo pod streho, zato nas to ni preveč motilo.



📷 Barbara Jerovšek Volek

Barbara nam je med vožnjo po cesti ob Savi predstavila pomen reke za prebivalce nekoč in danes. Najprej smo se ustavili v vasi Artiče, ki leži malo dvignjena na levem bregu Save in spada na Štajersko. Vas ima lepo lego, reka je ne poplavi, zemlja je zelo rodovitna. Tukaj zelo dobro uspevata različno sadje in zelenjava. Kot sadjarji so bili uspešni in znani že v času Avstro-Ogrske, saj so pridelke že tedaj izvažali po Evropi. Za Artiče so med 2. svetovno vojno nastopili zelo hudi časi, ker so bili vsi prebivalci izgnani v Nemčijo. Po koncu vojne je preživela prebivalce pričakala uničena vas. Ta izkušnja je razlog, da so še danes zelo povezani. Prebivalcev je 322, delujejo pa kar v 15 različnih društvih, kar se odraža tudi v zunanji urejenosti kraja z res lepo šolo. V Artičah so v celoti ohranili kmečko posestvo Banove družine. Hišo in vsa gospodarska poslopja, ki so pokrita s slamo, so obnovili. Kustos Posavskega muzeja Brežice, ki skrbi za Banovo domačijo, nam jo je opisal in predstavil razstavljene predmete. Povedal je, da v Artičah še danes pridelajo veliko vrst sadja in zelenjave na ekološki način.

✍️ Veronika Gričar



📷 Nika Ceglar

Iz Trebnjega smo se odpeljali v jutranjih urah. Vodnica Barbara nam je že med vožnjo do Ljubljane opisala zanimivosti gradu Podsmreka, v katerem je glava družine Rothschild v 19. stoletju gojil čebele. Imel je kar 1000 panjev čebel pasme kranjska sivka, ki jih je tudi prodajal. V bližnji Višnji Gori je zdaj v stari šolski stavbi Hiša kranjske čebele. Višnja Gora je bila dolgo najmanjše slovensko mesto. Pomembno vlogo je imela v času turških vpadov in je bila zato obzidana. V njej je bila že leta 1496 ustanovljena meščanska šola, deveta po vrsti v Sloveniji. Vanjo je hodil slovenski pisatelj Josip Jurčič, ki je pozneje napisal znano zgodbo z naslovom Kozlovska sodba v Višnji Gori.

Barbara je opisala Krajinski park Ljubljansko barje in njegove značilnosti. Park je uvrščen v Naturo 2000, med njegove zanimivosti pa sodijo dve kolišči ter rastlinski in živalski svet. Prvi postanek smo naredili v kraju Crngrob, kjer stoji nekoč zelo obiskana in znamenita romarska cerkev Marijinega oznanjenja. Stavbo so dali v romanskem slogu zgraditi freisinški škofje, takratni lastniki velikega dela slovenskega ozemlja. V arhitekturi in na izjemnih slikah prevladuje gotski slog. Glavni oltar v cerkvi iz leta 1652 je pozlačen in s skoraj sto figurami eden največjih baročnih oltarjev v Sloveniji. Cerkev in okolica sta bili prizorišči za nekatere prizore slovenskega celovečernega filma Cvetje v jeseni, posnetega po povesti

pisatelja Ivana Tavčarja. V današnji podobi cerkve se prepletajo štirje umetnostni slogi. V 19. stoletju so dozidali prelepo preddverje, ki je neogotsko. Zvonovi so ostali prvotni, kar je velika vrednota, saj so jih iz mnogih slovenskih cerkva med 1. svetovno vojno odpeljali in jih pretopili v orožje.



📷 Nika Ceglar

Potem smo se zapeljali do Škofje Loke. To naše slikovito srednjeveško mesto ima lepo urejeno mestno jedro. Za dolgo zgodovino mesta imajo zasluge freisinški škofje, ki so ozemlje dobili v dar od cesarja. Sezidali so grad in naselju podelili mestne pravice z vsemi privilegiji. V gradu je bil grajski oskrbnik, občasno pa so v njem bivali tudi škofje. Nazadnje so imele v njem nune deklinško šolo. Grad stoji nad mestom in je viden od daleč. Danes je v njem Loški muzej Škofja Loka.

Čez kapucinski most smo se sprehodili po starem delu mesta s še vedno zanimivimi in lepimi stavbami. Škofja Loka je poznana po Škofjeloškem pasijonu, ki ga igrajo na šest let, ker zahteva veliko priprav. V velikonočnem času pa imajo vsako leto pasijonske dneve.

Mimo stare kašče smo zavili na hrib in prispeli na dvorišče Škofjeloškega gradu, kjer nas je znova sprejela kustosinja Loškega muzeja, ki nam je predstavila tudi cerkev v Crngrobu; kasneje nas je počakala na Visokem in nam predstavila dvorec z okolico. V muzeju si lahko danes ogledamo zgodovinsko, kulturno, etnološko, umetnostnozgodovinsko in prirodoslovno bogastvo škofjeloškega ozemlja. Hranijo tudi kopije gotških fresk. Zelo



📷 Nika Ceglar

zanimiva je kopija freske Sveta nedelja iz cerkve v Crngrobu. Nastala je v 15. stoletju in je nazoren slikovni prikaz prepovedanih nedeljskih opravil, ki jih ljudje ne smejo opravljati. Za etnologe in zgodovinarje je ta freska dragocena predstavitev življenja ljudi v 15. stoletju.

V muzeju nam je kustosinja predstavila tudi nekaj dragocenih predmetov, ki so bili last pisatelja Ivana Tavčarja in njegove družine. Zanimivo obliko ima zibelka, ki jo je Tavčarjeva družina dobila v dar od jugoslovanske kraljeve družine ob rojstvu prvega sina. Videli smo razstavljene predmete in pripomočke, ki so jih v preteklosti različni obrtniki in ljudje uporabljali v vsakdanjem življenju.

Na grajskem vrtu je eden izmed prvih muzejev na prostem v Sloveniji. Loški muzealci so leta 1962 na grajski vrt prenesli staro Škoparjevo hišo, ki je bila zgrajena v 16. stoletju, in nekaj gospodarskih stavb. Postavitev predstavlja bivalno kulturo kajžarjev in malih kmetov iz širšega loškega okolja.

Zadnji ogled tokratne Popotne malhe je bil namenjen pomembnemu arhitekturnemu spomeniku v Sloveniji, Tavčarjevemu Dvorcu Visoko. Ta predstavlja višek stavbarstva

najbogatejšega kmečkega sloja pri nas v 18. stoletju. Posest je bila od leta 1651 v lasti družine Kalan. Pisatelj Ivan Tavčar je dvorec kupil leta 1893, ga uredil in prenovil. Na Visokem je njegova družina, ki je živela na Bregu v Ljubljani, preživljala počitnice. Sem so prihajali Tavčarjevi prijatelji in lovski tovariši. Z zgodovinskim romanom Visoška kronika, ki predstavlja vrhunec njegovega besednega ustvarjanja, je Tavčar postavil literarni spomenik Kalanovi družini, ki je dolgo živela na posestvu. Roman je posvetil svoji ženi Franji, ki ga je vsestransko podpirala. Dediči so dvorec prodali Občini Škofja Loka, zdaj pa je v lasti Občine Gorenja vas – Poljane. Z denarjem Ministrstva za kulturo in občine so ga uspeli prenoviti in mu dati podobo, ki jo ima danes. Pri tem sta sodelovali Metka in Ruda Zorc. Obnovljena je bila tudi kapela z družinsko grobnico, ki je umaknjena na breg v bližini.

V Dvorcu Visoko si lahko ogledamo lepo obnovljeno jedilnico, ki je spremenjena v poročno dvorano. V veliki kuhinji so razstavljeni kuhinjski predmeti in pripomočki iz obdobja, ko je tukaj živela Tavčarjeva družina. Pred dvorcem stoji velik spomenik pisatelja Ivana Tavčarja, delo kiparja Jakoba Savinška. Tavčarja prikazuje v sedečem položaju, s pogledom, obrnjenim proti rojstni vasi Poljane nad Škofjo Loko, kjer smo zaključili našo Popotno malho.

V 300 let stari gostilni, kamor je s prijatelji rad zahajal naš pisatelj, odvetnik, liberalni politik, odlični govornik in organizator dr. Ivan Tavčar, smo imeli dobro kosilo. V Trebnje smo se z lepimi vtisi vrnili proti večeru.

V imenu vseh se zahvaljujem vodnici Barbari Jerovšek Volek, ki je z nami delila bogato znanje z različnih področij, potrpežljivost in prijaznost. Nikine fotografije pa bodo v spomin na naše pohajkovanje po tem delu Gorenjske.

 *Veronika Gričar*

8. DRUGE AKTIVNOSTI

8.1 POČASTILI SMO ...

PRIČETEK NOVEGA ŠTUDIJSKEGA LETA

Univerza za tretje življenjsko obdobje Trebnje je letos svoja vrata odprla 3. oktobra v Kulturnem domu Mokronog, kjer smo študijsko leto začeli še posebej slovesno, saj smo na slovesnosti obeležili desetletnico delovanja Centra medgeneracijskega učenja Trebnje.



Z njim smo učenju starejših dodali pridih medgeneracijskega sodelovanja in povezovanja ter razvili bogato paleto priložnosti, ki omogočajo, da svoje védenje, izkušnje in moči vzajemno združujejo in izmenjujejo različne generacije. Sprva so programi potekali v sklopu krožkov UTŽO Trebnje, kasneje pa se je ob podpori evropskih sredstev razvil



večgeneracijski center Marela, ki je s svojo dejavnostjo vstopil v različne kraje Mirnske in Temeniške doline ter z učenjem in druženjem povezal različne generacije. Na to so nas na slovesnosti spomnili tudi učenci 2. razreda OŠ Mokronog, ki so zaplesali s Folklorno skupino Nasmeh. Verjamem, da bo razgibano in poučno tudi letošnje študijsko leto naše Univerze. Za vas smo pripravili bogat nabor torkovih delavnic, krožkov in ekskurzij. Oglejte si ponudbo, vključite se v ponujene programe in poletite v čudoviti svet znanja, zgodb in doživetij.

Patricija Pavlič, direktorica CIK Trebnje

OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU

UMETNIK, KI JE MEHKOBO PREKMURJA UJEL V KNJIŽNO BESEDO

Ob slovenskem kulturnem prazniku smo gostili plodovitega in priljubljenega literarnega ustvarjalca Ferija Lainščka. Prejel je številne nagrade, med njimi tudi Prešernovo nagrado za življenjsko delo. Štiriinšestdesetletni Prekmurec, ki je sprva želel postati slikar, ostaja skromen in zvest svojemu klobuku (za katerega pravi, da je z njim pred leti še sam izstopal v Prekmurju), šalu ter srčnim besedam in rimam o krajih ob Muri. Reka ga še vedno osvobaja in mu daje navdih za ustvarjanje. Panonski ego mu je, kot pravi sam, zagotovil, da na račun svojih del ni milijonar, reven pa tudi ni. Zdaj je ponosen, ko ga označujemo za »prekmurskega« pesnika, pisatelja, dramatika, scenarista ter avtorja besedil popevk in šansonov. Drugače je bilo v obdobju, ko je bil še študent tedanje Fakultete za sociologijo, politične vede in novinarstvo. Svojega porekla se ni nikoli sramoval, a je to zaznamovanost dolgo čutil kot manjvrednost. Sprva se je preživljal z novinarskim delom na Radiu Slovenija, a je bil že s prvim romanom Peronarji (izšel je leta 1982) tako uspešen, da od takrat v kulturi deluje kot samostojni podjetnik. Poudarja, da nikoli ni želel imeti statusa samozaposlenega v kulturi – saj bi mu marsikdo očital, da se hrani iz državnih jasli. Prepričan je, da pisatelj na nosu ne bi smel imeti ideoloških očal, pač pa bi moral stvari popisati tako, kot jih vidi in občuti, v prvi vrsti zaradi sebe. Lainšček opozarja, da je med literarnimi ustvarjalci, pa tudi na splošno v naši družbi vse manj solidarnosti. Glede umetne inteligence pojasnjuje, da se je kot navdušenec nad sodobno tehnologijo (ima tudi svojo Facebook stran) ne boji in da nam bo zagotovo prinesla še marsikatero pozitivno presenečenje. Tako je lahko prvo torkovo dopoldne v februarju preživel z nami, saj so mu nastop ene od dveh vnukinj, ki je prav tisti dan nastopala





na šolski proslavi, posneli. Na začetku nam je prebral nekaj svojih pesmi, za katere pravi, da morajo biti zapisane z navdihom, da so lahko z navdihom tudi prebrane. Na koncu nam je razkril še naslov najnovejše knjige, ki bo izšla letos. To bo Kurja fizika (gre za besedno zvezo s severovzhoda Slovenije, ki je oznaka za slabo oziroma nepremišljeno).

 Luka Bregar /  arhiv UTŽO Trebnje

MEDNARODNI DAN ŽENA

V DUHU ŽENSKÉ MOČI SO JO VZGAJALE TETE

Ob dnevu žena smo gostili upokojeno pravnico in nekdanjo varuhinjo človekovih pravic Vlasto Nussdorfer. Izjemno in srčno osebnost, ki je v 35 letih napredovala od pripravnice do vrhovne državne tožilke, so izoblikovale številne življenjske preizkušnje. Kot majhno dekle sta jo k sebi v Koper vzela stric in teta ter jo vzgajala v meščanskem duhu. Biološke starše v rodni vasi blizu Nove Gorice, pri katerih je ostal njen brat, je skoraj desetletje obiskovala le ob-

časno. Med obiskovanjem gimnazije v Novi Gorici se je ob najemodajalki utrdila v skromnosti. Sorodnica v Ljubljani jo je v času študija uvedla v dejavnosti Rdečega križa, zato je človekoljubni dejavnosti zvesta še zdaj, čeprav je vodenje fundacije Beli obroč prepustila drugim. Nesebično je skrbel za tri ostarele sorodnice v Ljubljani, ob dveh otrocih in bolnem možu, ki se je moral invalidsko upokojiti. Vlasta Nussdorfer ostaja znana tudi po tem, da je študij na ljubljanski pravni fakulteti končala v rekordno kratkem času – še pred diplomom se je poročila in rodila prvega otroka, takoj po pravosodnem izpitu pa še drugega. Kot nam je zaupala, so ji ljudje velikokrat očitali, da ne ve, kaj pomeni biti v stiski,

a jim je s svojim sočutjem in razumevanjem – prav zaradi raznovrstnih izkušenj – z dejanji dokazala nasprotno. V pogovoru je opozorila tudi na šikaniranje na tožilstvu ravno od sodelavk, za kar je po njenem kriva zavist. Verjamemo, da nam na CIK Trebnje zavidajo številni po Sloveniji, saj smo Vlasto Nussdorfer spoznali v povsem drugačni luči.





DROBNO POZORNOST OB DNEVU ŽENA SO PRIPRAVILE ČLANICE USTVARJALNEGA KROŽKA ŠENTRUPERT. ZA DARILCA SE JIM ISKRENO ZAHVALJUJEMO.

Ob koncu našega druženja nam je zaželela veliko ljubezni v duhu lika Šjore Pepine – fine gospe, ki uživa v življenju. Skoraj tako kot naša tokratna gostja.

 *Luka Bregar* /  *Janja Papac*

ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA

NOVOLETNO SREČANJE ČLANOV UTŽO TREBNJE

December je mesec, v katerem zaključujemo koledarsko leto, je pa tudi mesec obdarovanj ter novoletnih srečanj in praznovanj. Tudi na UTŽO Trebnje smo kot vsako leto pripravili srečanje članov in nanj še posebej povabili vse članice in člane, ki so že med letom praznovali večdesetletnice rojstnih dni. Druženje s pripravljenim programom je potekalo 12. decembra v jedilnici gostišča Galaksija Trebnje. Pred skoraj polno jedilnico so za uvod zaplesala dekleta iz Folklorne skupine Nasmeh, ki so prikazala ljudske plesne, obogatene s slovensko ljudsko pesmijo. V nadaljevanju nas je prijazno nagovorila direktorica CIK Trebnje, Patricija Pavlič. Plesna skupina Mavrca nam je predstavila sklop štajerskih plesov, za njo so nas s pesmijo počastili fantje oz. godci Folklorne skupine Nasmeh, nato pa so nam živahno zapele in zaigrale še Brenkice.





Na vsakem novoletnem srečanju se predstavijo tudi jubilarci, običajno s filmom. Letos jih je bilo kar 31, štirje šestdesetletniki, 19 sedemdesetletnikov, 7 osemdesetletnikov in ena devetdesetletnica. Po izrečenih čestitkah in pesmi Vse najboljše za te v izvedbi glasbene skupine Brenkice so jubilarci prejeli lična darilca, ki so jih tokrat izdelale članice Likovno-ustvarjalnega krožka Trebnje. Za popestritev vzdušja nam je gospod Jože Ekart po gorenjsko natrosil še nekaj »pametnih« nasvetov in nas dobro nasmejajal.



Skozi prireditve nas je letos uspešno popeljal Igor Zaplotnik, za tehnične rešitve pa je poskrbela neumorna Martina.

Dobrega zaključka ne more biti brez okusnega kosila, veselega kramljanja in prijetnega druženja.

 Marija Fink /  Tanja Vrčkovnik Kravcar

9. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2024/2025

V študijskem letu 2024/2025 bo program potekal po urniku, sprejetem na sestanku Upravnega odbora UTŽO Trebnje. Ob torkih se bomo srečevali na delavnicah v kombinirani izvedbi, v prostorih CIK Trebnje in po Zoomu, in sicer od 9.00 do 11.00.

Poslušali bomo zanimive teme z že znanih področij:

- splošne teme,
- potopisna »razvajanja«,
- socialno-zdravstvene teme.

Aktualen raspored delavnic bodo člani in članice dobili na začetku študijskega leta, vse leto pa bo dostopen tudi na spletni strani UTŽO Trebnje, na oglasni deski na CIK Trebnje in na Facebook strani CIK Trebnje.

Zadnji torek v mesecu (oktobra, novembra, marca in aprila) bo namenjen Popotni malhi, ki bo strokovna ekskurzija z manj hoje in več ogledi znamenitosti Slovenije. Potrudili se bomo, da bodo izbrane poti zanimive in cenovno sprejemljive. Večje ko bo število zainteresiranih potnikov, manjši bo strošek za posameznika.

Iz bogate ponudbe krožkov in krajših delavnic bodo člani lahko izbrali dejavnosti, ki jih najbolj zanimajo. Že ustaljeni krožki bodo nadaljevali svoje delovanje. Raspored aktivnosti po krožkih bomo objavili na spletni strani UTŽO Trebnje. Udeležence bomo obveščali tudi na torkovih delavnicah. Vse, ki vas zanima sodelovanje v krožkih, vabimo k vpisu, saj je v nekaterih skupinah število udeležencev omejeno.

NEKAJ PREDLOGOV AKTIVNOSTI PONUJAMO TU, VESELI PA BOMO TUDI VAŠIH POBUD IN ŽELJA.

1. TUJI JEZIKI:

- **ANGLEŠČINA** – začetni krožek
- **ANGLEŠČINA** – nadaljevalni krožki III, VII, VIII, XI, XIII, XV
- **NEMŠČINA** – začetni krožek
- **NEMŠČINA** – nadaljevalni krožek
- **FRANCOŠČINA** – nadaljevalni krožek
- **ITALIJANŠČINA** – začetni krožek



2. ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU:

- plesni skupini Ajda in Mavrica
- folklorna skupina Nasmeh
- RIT'M, ples v vrstah – Mirna
- vokalno-instrumentalna skupina Brenkice
- pohodništvo
- rekreacija – Trebnje
- aerobika – Mirna
- nordijska hoja
- namizni tenis – Mirna

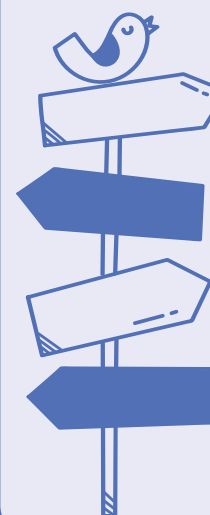


PREDVIDENI PROGRAM POHODOV V ŠTUDIJSKEM LETU 2024/2025:

DATUM	IME POHODA	RELACIJA PREVOZA	ODHOD, TRAJANJE
9. 10. 2024	Vrhnika– PLANINA (733 m) –Ulovka–Vrhnika	Trebnje–Vrhnika–Trebnje	ob 6.30, 3 ure
13. 11. 2024	Kranj– ŠMARJETNA GORA (646 m) –Kranj	Vlak: Trebnje–Kranj	ob 7.04 (po voznem redu SŽ), 3 ure
11. 12. 2024	Višnja Gora– POLŽEVO-KRIŠKA VAS –Višnja Gora	Vlak: Trebnje–Višnja Gora	ob 7.04 (po voznem redu SŽ), 3 ure

DATUM	IME POHODA	RELACIJA PREVOZA	ODHOD, TRAJANJE
8. 1. 2025	Čušperk– VELIKI OSTRI VRH (675 m) –Čušperk	Vlak: Trebnje–Čušperk	ob 7.04 (po voznem redu SŽ), 3 ure
12. 2. 2025	AŠKERČEVA POT: Zidani Most–Rimske Toplice	Trebnje–Zidani Most–Rimske Toplice	ob 7.00, 3–4 ure
12. 3. 2025	PIRANSKA PEŠPOT: Strunjan–Fiesa–Piran	Trebnje–Piran–Trebnje	ob 6.30, 3 ure
9. 4. 2025	Trebnje–Rakek– ZELŠKE JAME-RAKOV ŠKOCJAN –Rakek	Vlak: Trebnje–Rakek	ob 6.11 (po voznem redu SŽ), 3–4 ure
14. 5. 2025	KOŽELJEVA POT ob Kamniški Bistrici	Trebnje–Kamniška Bistrica–Trebnje	ob 6.30, 3 ure

PREDVIDENI PROGRAM POPOTNIH MALH V LETU 2024/2025:



- 29. 10. 2024 – **OGLED MUZEJA BANKE SLOVENIJE**
- 26. 11. 2024 – **KAMNIK V LETU RUDOLFA MAISTRA** (z vlakom)
- 25. 3. 2025 – **VELENJSKI GRAD, KAVČNIKOVA IN GRILOVA DOMAČIJA**
- 15. 4. 2025 – **ROGAŠKA SLATINA, ŽELEZNIŠKI MUZEJ, RAZGLEDNI STOLP KRISTAL** (z vlakom)

3. USTVARJALNICE

- Likovno-ustvarjalni krožek – Trebnje
- Ustvarjalni krožek – Šentrupert
- Ročna dela – Mirna
- Likovne ustvarjalnice Mokronog



4. KLEKLJANJE

- nadaljevalni tečaj
– Trebnje



5. DIGITALNE VEŠČINE

- Trebnje, Mirna, Šentrupert,
Mokronog



6. SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ

- Šentlovrenc



7. KALIGRAFIJA

A B C

8. ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS



Krajše delavnice bomo pripravljali sproti, in sicer na podlagi želja članov.
Prav tako bomo na podlagi želja dopolnili seznam krožkov.

10. ČLANI PIŠEJO IN USTVARJAJO

Sonja Nahtigal NARAVA V BARVAH

ZELENA

je barva svetlobe, veselja,
v rahlem vetru valujočih trav,
nežnih vonjav,
prvega cvetja
in igrivega ptičjega petja.

RDEČA

je barva ljubezni.
Sonce na nebu žari,
polno moči in strasti.
Žito na polju zori.
Pa se mrak spusti,
v zraku se zaškri,
iz oblakov se vlije.
Žejni potok se napije,
pridruži se reki
in skupaj veselo tečeta dalje.

RUMENA

s preprogo pogrinja naravo
in riše nanjo pisane barve.
Vse se umirja
in nekam izginja.
Z vsem srcem objemi
vso to lepoto!
Topel je vetrič,
topel pozdrav,
topel objem
žlahtne jeseni.

BELA

Trava je nehala rasti.
Drevesa so slekla oblačila.
Živali iščejo zavetje.
Zaspalo je cvetje na travniku, v gozdu.
Neslišno je sneg
spletel belo preprogo.
Tiho in hladno je.
Vse počiva.
Povsod snežna belina
in bela tišina ...



Vida Kačičnik ON

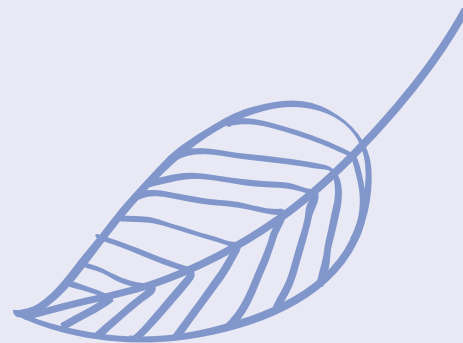
Kar prišel je,
ne vem, od kod.
Prijetno me vznemiril je,
nič več.
Je že oddan? Ne vem!
A me greje njegov pogled.
Dotakne se me, morda nehote,
morda hote,
nalahno me poboža,
srce mi zaživi,
v spomine davne me odplava.
Pomladim se, nič več sivine,
sem kot gozd na jesen,
v najlepše barve sem odeta.
Živim, še začutim toplino sočloveka,
lepo mi je, četudi le na trenutke.
Srečna sem, da je prišel,
čeprav ne vem, od kod.

Vida Kačičnik OSAMLJENOST

Jezna sem, osamljena,
le kod spet hodiš,
kje mudiš se?
Si name in na dom pozabil?
A v srcu glas mi govori:
»Saj veš, da rad te ima,
kot rada njega ti imaš,
saj pride, zagotovo pride.«
Ta čas presneti, kako se vleče,
se cela večnost zdi, kadar ga ni.
A njemu vse prehitro mine,
klepet je zanimiv, prijeten,
a dom tako nikamor ne uide.
Se snidenja oba razveseliva,
na temne misli pozabiva.

Vida Kačičnik DREVO

Drevo osamljeno na obronku gozda raste,
ali samo še diha in čaka,
da gozdar prekine to samoto.
Nekoč je bujno raslo,
cvetelo in rodilo sad,
takrat samote ni poznalo,
vse živo je bilo
v krošnji in pod njo.
So ptički žvrgoleli, se ženili,
melodije njih zvene nežno in ubrano,
so gnezda spletali,
z zarodom jih polnili.
Pod krošnjo so fantje s sladkimi obljubami
dekletom srca jemali,
se dekleta pod njo so kesala, se jokala.
A tudi ljubezen do groba
pod njo rodila se je.
Koliko veselja in žalosti,
a vsega tega več ni.
Drevo postarano, osamljeno stoji,
le malokdo pod njim še postoji,
morda slikar, da ovekoveči ne le drevo,
tudi spomin na lepoto mladih dni.



Tilka Gorenc ČUSTVA

Čustva živijo,
hočejo na plano,
ne, skrinja molči,
ključa ni.

Kaj se dogaja,
obup je močan,
ne miruje,
hoče na dan.

Skrinja drhti,
čustvo jo tišči,
bolečina je huda,
ljubezen nima izhoda.

Tilka Gorenc NEZANESLJIVA NARAVA

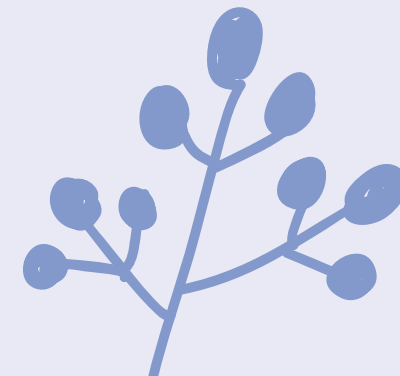
Čas, oj, ta čas,
kako zna spreminjati obraz,
zna pokazati vso milino,
pa že spet udari z vso ostrino.

Zima je dopustila
vsa kmečka opravila
postoriti po polju,
obrezovati trto.

Sonce je oddajalo svojo moč,
prijazna je bila tudi noč.
Naravo je vzpodbudilo,
kot bi dobila poživilo.

Predčasno se je odzvala,
da bo plodu življenja dala.
Drevje je razkošno zacvetelo,
a ni vedelo, da se je uštelo.

Mrzel zrak iz severa
hoče pohabiti, kar je živega.
Gledamo zaskrbljeno v nebo,
kaj na nas še poslalo bo.



Fani Lavriha

ljubitelsko slika in verjetno ji je bila navdih za nastali akvarel mavrica.



Ivanka Jevnikar

MOJI FANTJE

Otroci so naše največje bogastvo. Tako pravi pregovor. Se strinjam. Prinesejo nov zagon v življenju, nov smisel, veliko veselja, pa tudi veliko skrbi. Največ v najstniških letih. A tudi ta nora leta minejo, najdejo si življenjske sopotnike in si ustvarijo družine. Od tu naprej si sami krojijo življenje. Starši smo tiha opora in podpora pri njihovih odločitvah. Nismo več odgovorni za njihova dejanja. Starši smo vedno starši in otroci naši otroci, vendar njihova življenja spremljamo od daleč. Nastopi mirno življenjsko obdobje, sploh po upokojitvi. Popestreno s skupnimi nedeljskimi kosili in občasnim varstvom vnukov. Vnuki, to pa ni le največje bogastvo, to je pravi zaklad. Neprecenljiv zaklad, ki dedke in babice popelje nazaj v otroštvo. V svet pravljič, igre in neustavljive domišljije. Vedno znova se čudim, kaj že zmorejo dveletne glavice. Koliko domišljije, koliko logičnega razmišljanja, veliko zakajev in nikoli dovolj pravljič. Čas, ki ga preživim s temi svojimi malimi prijatelji, je zelo dragocen in je najlepše obdobje mojega življenja.

Kmalu bo devet let, kar sem v naročje prvič stisnila drobno štručko. Takrat si še nisem predstavljala, kako močna vez se lahko splete med babico in vnučkom. Štiri leta je bil edini vnuček in kar veliko časa sva preživela skupaj. Zelo zgodaj je pokazal zanimanje za vse, kar je opazil okrog sebe. Velikokrat sva šla sama na sprehod, pa tudi daljši izlet. Vedno ga je zanimalo, kaj je za ovinkom, kaj za hribčkom, kaj za vogalom. In sva odstirala neznano. Ob vsaki neznani stvari se je čutil, razmišljal, opazoval in zaključek po svoje razložil. »Vidiš vale,« mi reče, ko se peljeva mimo travnika, kjer ležijo pravkar narejene bale. »To so bale,« mu razložim. »Ne, babi, to so vale. Videl sem, kako stroj travo zvali skupaj in naredi valo. Če vali, potem je vala,« se ni dal moj fantek. Logično razmišljanje za komaj dveletnika. Tri leta je imel, ko sva bila prvič v gradu. Veliko, mogočno poslopje ga je takoj očaralo. Prehodila sva vse sobe, klet, podstrešje, skratka vse, kamor se je dalo priti. Navdušenje je bilo neizmerno. Doma je pregledal vse knjige, v katerih so bili naslikani gradovi in kočije, ter iskal podobnosti s tem, kar je videl. Kmalu zatem sva bila v veliki romarski cerkvi. Kar vrtel se je in brez besed dolgo opazoval. Poslikan strop, vitražna okna, angelčki na oltarju, vse, prav vse ga je zanimalo. »Tako lepe cerkve pa že dolgo nisem videl,« mi je šepnil triletnik, ko si je vse ogledal. Ljubezen do zanimivih stavb mu je ostala. Pa naj bo to najbogatejše opremljen grad ali grad v ruševinah, skromna cerkvena, katedrala, vse se mu zdi zanimivo. Tudi naravo ima rad. Opazovala sva potočke, šla od izvira do izliva in se z avtom zapeljala še do izliva v večjo reko. Obiskovala sva otroške predstave, pravljičice v knjižnici, prebrala sva ogromno knjig. Prav posebna pravljičica je Miškolinček. To je pravljičica o mišji družini, ki jo oživiva vedno, ko spi pri nas. Dogodki, ki jih iz realnega življenja postaviva v mišji svet. Ko je fant pod odejo, ugasneva luč in mišja družina v temi oživi. Včasih sodeluje, včasih samo posluša. Miškolinček je samo najin in redko ga deliva še s kom.

Po štirih letih je dobil bratca. Z velikim navdušenjem je čakal, da pride iz porodnišnice in se bosta skupaj igrala. Pa je moral še kar nekaj časa čakati, da je bil mali rdečeličnež za igro. Malo detece je bilo mirno, tiho in zelo dolgo je bilo raje samo kot v družbi bratca. Sam je sedel v kakšnem kotu, se igral in bil sam sebi dovolj. Veliko kasneje kot starejši bratec je pokazal zanimanje za okolico. Bo pa vse nadoknadil. Nikoli ni dovolj prebranih pravljic. Velik dogodek je obisk knjižnice. Z veliko vnemo pregleduje knjige in kar vse bi odnesel domov. »Pa če bi rad vedel, kaj v njej piše,« mi pravi, ko ga hočem ustaviti pri nabiranju knjig. Doma sledi branje. Ko je že meni dovolj, on še kar vztraja: »Samo še tole, tale je tako zanimiva.« In doseže svoje. Žal je korona zelo zmanjšala število otroških predstav, so mu pa zelo všeč. Tudi on uživa na izletih, vendar tega ne pokaže tako intenzivno kot njegov bratec. Najlepši pa so z njim večeri. Pravi, da njegovo posteljo lahko prodamo, ker bo vedno spal v moji. Bomo videli, mogoče se čez čas premisli. Ja, zdaj pa vedno, ko prespi pri nas, spiva skupaj. Tačas ko s starejšim premlevava Miškolinčkove dogodivščine, on pripravi vse potrebno za najin večer. Na blazino eno poleg druge zloži knjige. Poleg pa moja očala. Tačas ko me čaka, lista po knjigah in določi vrstni red branja. Velikokrat je izbor prevelik in moram imeti kar dobre argumente, da katero od knjig izloči. Po branju sledi pogovor. Ker je bolj tih in miren fantek, čez dan ne pride na vrsto, da bi govoril. To poskuša nadoknaditi ob najinih večerih. Zelo rad se stiska in crklja. »Babi, ti si tako mehka in topla. Stisniva se.« Otroček se privije k meni, kolikor se le da, jaz pa sem še mehkejša in toplejša, saj se čisto raznežim ob njegovem objemu. Potem se pogovarjava. Pove, kako je bilo v vrtcu, kaj je delal doma, kaj sta delala s sosedovim Mirom. Ne zmanjka kmalu, kljub temu da ga večkrat opomnim, da je čas za spanje. Včasih utihne in upam, da je zaspal. »Babi, veš kaj?« se kmalu oglasi. »Rad te imam.« Še bolj stisnem drobno telesce. Fantek zaspi, jaz pa še kar razmišljam, kako lahko ti mali fantiči polepšajo življenje.

Le tri mesece po rojstvu drugega vnuka smo dobili še tretjega, bratranca prvih dveh. Je izredno živahen deček in zelo navezan na bratranca. Ko sta starejša pri nas, se tudi on preseli iz mansarde, kjer živijo, v naše stanovanje. So zelo dobra ekipa. Srednji, najmirnejši fantek se spomni kakšne neumnosti, mlajši, najživahnejši jo izpelje, starejši pa rešuje težave. Po eni takšni akciji sem jim rekla, da so moji fantje »prevarantje«. Mlajši se začne smejati in vpiti: »Mi smo fantje povarantje.« Beseda se je prijela in zdaj vedno sprašujejo, kje je kateri od »povarantov«, če slučajno kateri manjka v ekipi. Njihovo skupno igro in obisk dedka in babice pa je za nekaj časa prekinila korona. Na začetku smo se vsi strogo držali navodil. Življenje se je ustavilo. Nismo hodili v službo, nismo se obiskovali, pogovarjali smo se le po telefonu, se gledali skozi okno. Ko je sinova družina odhajala na sprehod, so si

nadeli maske in razkuževali pred in za seboj. Fantek je z vrha stopnic vpil: »Babi, dedi, kje sta? Umaknita se! Mi gremo! Umaknita se, da ne bosta zbolela.« To se je ponavljalo iz dneva v dan. Otroka sem gledala skozi okno, družili se nismo. Po dveh tednih nisem več zdržala karantene. Fantka sem povabila na sprehod. On s poganjalcem, jaz peš. Po makadamski cesti med polji, kjer ni prometa in je dovolj prostora, da sva ohranjala medsebojno razdaljo. Otrok je bil navdušen. Poganjal se je na kolesu, vmes govoril in mi kazal stvari, ki jih je vsak dan opazoval s starši. Vijugal je med lužami in pazil, da se nisva preveč približala drug drugemu. Komaj dve leti je imel, pa je čisto usvojil pravila karantene. V preveliki vnemi, da mi vse pokaže in mi pove, kaj je videl na prejšnjih sprehodih, je spregledal veliko lužo. Skupaj s poganjalcem je čofnil vanjo. Fantek je bil v luži, poganjalec na njem, le kratke nogice z gumijastimi škornji so brcale ob robu luže. Hotela sem ga potegniti na suho, pa je začel vpiti: »Babi, pusti me, sam bom. Pusti me, da ne boš zbolela.« Sredi luže, s kolesom na sebi ni pozabil, da se ne smeva dotikati. Kobacal je po blatu, in ko se je osvobodil kolesa, se je blatni palček postavil pokonci. Vsa oblačila so bila mokra, blato je kar curljalo z njega. Iz luže je potegnil še kolo in hotel nadaljevati pot. Otroci na take nezgode gledajo zelo preprosto. Nič zato, če je moker in blaten, važno je, da se nisva dotikala. Da ne bi zbolela. Poti nisva nadaljevala, kljub protestom sva se hitro vrnila domov, da je njegova mamica uredila mokro blatno zadevo. Pred leti so po tej poti hodili Pečkovi Mokronožci. Škratje z velikimi bosimi nogami, ki so stopicali po blatu. Mokre so imeli samo noge, moj fantek pa je bil ves moker in blaten. Bil je še majhen, a blatne dogodivščine ni pozabil. Ko se zdaj sprehajava po Loščah med njivami, mi večkrat pravi: »Tukaj sem pa v lužo padel.«

Četrty fantek še ni upihnil prve svečke. Nekajmesečno detece zelo rado opazuje starejše pri igri. Odkar sedi, ga večkrat posedejo medse, mu nosijo igrače in ga tako vključujejo v igro. Vsi trije ga imajo zelo radi, malček pa uživa med njimi. Ves čas se smeje in daje občutek, da bo zdaj zdaj vstal in stekel za njimi. Ta je zame še nepopisan list. Verjamem pa, da bova tudi z mlajšim odkrivala lepoto narave, brala pravljice, se potepala po Loščah in čofotala po lužah. Mogoče pa srečava Mokronožce. Kdo ve?

Starši svoje ljubezni do otrok ne delijo, ampak jo množijo. Prav tako delamo babice in dedki. Za vse fante je veliko ljubezni, za vse topel, mehek objem. Življenje z njimi pa je bogato, pestro, polno dogodivščin. Nikoli dolgočasno. Vedno je veselo, pa naj gremo na izlet, doma igramo družabne igre ali pečemo piškote. Prijetni so ti naši fantiči, naši »povarantje«.

»O, kako lepi mucici,« je rekla veterinarica, ko sem v ordinacijo prinesla kletko z mucama za sterilizacijo.

Res sta lepi, obe belo-sivi, z dolgo dlako in prijaznimi očmi.

Na naše dvorišče ju je nekega jutra odložila potepuška mačka. Najprej je v gobcu, kot bi nesla podgano, prinesla enega mladička, ga položila na tla pod drevo in hitro odšla. Nedolgo zatem se je vrnila in prinesla še eno majhno kepico. Hotela sem se jim približati, a sem naletela na bojevit odziv. Mali zverinici sta se z vsemi štirimi tačkami in ostrimi nohti postavili v bran. Iz gobčkov pa je prihajalo silovito pihanje, kot bi prebudila majhna zmaja.

Odmaknila sem se in jih opazovala od daleč. Mačka je hitro ugotovila, da nisem nevarna. Legla je na tla in mladiča podojila. Nato ju je odnesla v hlev in ju položila na mehko seno v praznih jasljih. Odšla je v neznano, a proti večeru se je vrnila in ju ponovno nahranila. Tako je prihajala in odhajala nekaj tednov, dokler se ni prepričala, da bo pri nas dobro poskrbljeno za njen zarod.

Mucici sta rasli, pridno pili sveže pomolzeno mleko in jedli že vse od kraja. Precej potrpljenja je bilo potrebnega, da sta se privadili in se pustili pobožati.

Do jeseni sta že lepo zrasli in začela sem razmišljati, kaj bo spomladi, ko se bo okrog hiše slišalo hrepeneče zavijanje mačjih ženinov. V mislih sem štela: »Vsaka bo imela štiri ali pet mladičkov, torej jih bo vsaj osem ali celo deset. Naslednje leto jih bo imel od teh desetih spet vsak pet. Ojoj! To ne bo šlo, pa če so še tako srčkani.«

»Sterilizacija,« je padla odločitev.

Po dogovoru z veterinarico sem ju zjutraj prinesla. »Popoldne, ko se bosta zbudili iz anestezije, pridite ponju,« mi je naročila.

Ob treh popoldne sem stopila v čakalnico. »Tako bom,« je rekla veterinarica med tem, ko je tekala iz enega prostora v drugega, ker je imela očitno še veliko dela.

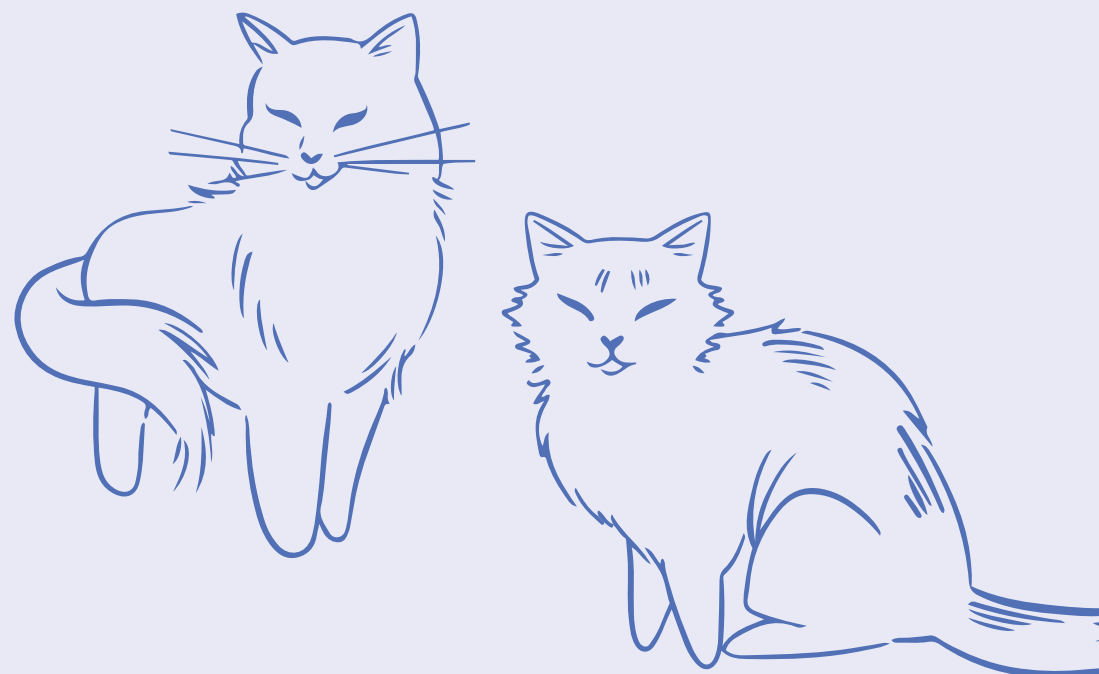
Čakala sem in čakala, se z očmi sprehajala po policah, na katerih so bila razstavljeni vsakovrstna zdravila za živali, in se dolgočasila. Na pultu sem opazila odprt dnevnik, kamor vpisujejo živali, ki jih stranke prinesejo na zdravljenje. Malo poškilim vanj in zagledam svoj priimek. Pogledam malo bolj od blizu in vidim, da je zveza »muca Lili«

prečrtana, zraven pa je dopis »muc Lilko«. Pogledam še drugo vrstico. Enako. Namesto »muca Mici« piše »muc Micko«.

»Ojoj,« pomislim, »ali sem se res tako zmotila, da po šestdesetih letih dela na kmetiji ne ločim samca od samice?«

Takrat je vstopila veterinarica. Vedela sem že, kaj bo povedala. In res so bile njene besede: »Gospa, nekaj vam moram povedati. Oba sta mačka. Seveda smo ju kastrirali.« In izročila mi je račun za opravljeno delo. Kaj sem hotela, plačala sem in ju odnesla v avto. Vso pot sem se na glas jezila na mačka, kot da sta kaj kriva za mojo nepazljivost.

Vsa neprijetnost je bila kmalu pozabljena, le najmlajši vnuk še vedno ne verjame, da sta bila vseskozi samca. Prepričan je, da so jima pri veterinarju spremenili spol, in je užaljen, ker ne bo mladih muckov.



11. NAPOVEDUJEMO

ZDRAVE OBČINE V LETU 2024



Zdravje močno vpliva na naše vsakodnevno delovanje, produktivnost in splošno zadovoljstvo s življenjem. Tega se je že pred dobrimi 30. leti zavedala takratna Občina Trebnje, ki je pričela s projektom Trebnje - zdrava občina in občina dobrih medčloveških odnosov. Danes so Zdrave občine skupni program občin Mirna, Mokronog-Trebelno, Šentrupert in Trebnje, ki v ospredje postavlja zdravje in kakovost življenja občanov.

V svetu, ki se neprestano spreminja in kjer smo pogosto izpostavljeni številnim stresorjem, je skrb za zdravje, tako telesno kot duševno, ključnega pomena. V letu 2024 se bomo osredotočili na osveščanje in informiranje javnosti o pojavnostih, izzivih in pasteh različnih oblik odvisnosti, ki lahko posameznike pahnejo v brezizhodni položaj. Vabimo vas, da se nam pridružite na naslednjih predavanjih:

KAKO PREMAGATI SKUŠNJAVA, KI SE JI IZOGIBAMO?

oktober 2024

Dr. Zdenka
Čebašek Travnik

Šentrupert

SKRITĀ STRASTI SODOBNEGA SVETA

november 2024

Dr. Sanja
Rozman

Mokronog

Še vedno pa bosta oporo posameznikom nudili Terapevtska skupina za pomoč osebam z odvisnostjo od alkohola in Svetovalnica srečanja.

Več informacij lahko preberete na spletni strani ciktrebne.si.

Aktivnosti v programu Zdrave občine so za občane brezplačne, saj jih financirajo občine Mirna, Mokronog-Trebelno, Šentrupert in Trebnje.

 Tanja Vrčkovnik Kravcar, CIK Trebnje

MARELA – VEČGENERACIJSKI CENTER DOLENJSKE IN BELE KRAJINE +



V sklopu dejavnosti Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje smo že pred leti začeli razvoj, promocijo in izvedbo dejavnosti medgeneracijskega sodelovanja in učenja ter ustanovili Center medgeneracijskega učenja Trebnje, ki smo ga v letu 2018 nadgradili s projektom MARELA – Večgeneracijski center Dolenjske in Bele krajine. Projekt VGC Marela se je v letu 2021 zaključil. Nadaljevanje projekta smo težko pričakovali in ga v letu 2024 tudi dočakali: Marela – Večgeneracijski center Dolenjske in Bele krajine +.

Dejavnosti potekajo v obliki enodnevnih in daljših (celoletnih) delavnic, ki jih izvajamo tedensko ali mesečno v prostorih CIK Trebnje, v prostorih občin Mokronog – Trebelno, Šentrupert in Mirna, v prostorih Društva upokojencev Veliki Gaber in v Domu starejših občanov Trebnje.

Skupaj s partnerji pripravljamo in izvajamo vsebine s področja učenja, aktivnega preživljanja prostega časa, svetovanja in povezovanja različnih ciljnih skupin (mladi, aktivni, brezposelni, prebivalci podeželja, priseljenci, Romi, starejši zaposleni, osebe s posebnimi potrebami, upokojenci ...).

Organiziramo delavnice in predavanja na temo medčloveških odnosov, kulturne dediščine in informacijsko-komunikacijske tehnologije, različne ustvarjalnice ter druge delavnice za spodbujanje ročnih spretnosti, uvajanja aktualnih znanj in prenosa veščin med generacijami.

TEME DELAVNIC IN KRAJI IZVEDBE:

	CIK Trebnje	DSO Trebnje	Veliki Gaber	Občina Mirna	Občina Šentrupert	Občina Mokronog - Trebelno
SPOŠTLJIVI IN VARNI MEDSEBOJNI ODNOSI						
SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA						
UMOVADBA						
BISTRENJE MOŽGANOV S ŠAHOM, KALIGRAFIJO						
SODOBNE ODVISNOSTI						
OZAVEŠČANJE O DEMENCI						
MOJA FINANČNA PISMENOST						
NAŠA PODOBA V KULTURI						
USTVARJALNE MEDGENERACIJSKE DELAVNICE IN ROČNA DELA						
DIGITALNO OPISMENJEVANJE						
POTOPISNA PREDAVANJA						
VRTIČKARSTVO IN ZELIŠČARSTVO						
DIGITALNA DOBA, NAŠ IZZIV						
IZ STAREGA NASTANE NOVO						

	CIK Trebnje	DSO Trebnje	Veliki Gaber	Občina Mirna	Občina Šentrupert	Občina Mokronog - Trebelno
KAKO LAHKO STARŠI POMAGAJO MLADOSTNIKU NA KARIERNI POTI						
BODIMO PRIJAZNI DO SEBE						
TELOVADBA: SAMOOBRAMBA ZA PODEŽELSKO ŽENSKE						
POČITNIŠKE DELAVNICE						
POMOČ OTROKOM PRISELJENCEV PRI UČENJU						
SKUPINA ZA SAMOPOMOČ						
POGOVORNI KOTIČEK V SLOVENSKEM JEZIKU						
SOS-POGOVOR IN SVETOVANJE						

Podrobnosti o datumih, urah in lokacijah spremljajte na
www.ciktrebnje.si/projekti

Martina Podlesnik