

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2024/2025
Program dela za študijsko leto 2025/2026



UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

Poročilo o delu
v študijskem letu 2024/2025

Program dela
za študijsko leto 2025/2026

GLASILO UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

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

Zanj: **Sabina Tori Selan**

Leto: **2025**

Uredništvo:

Sabina Tori Selan
Martina Podlesnik
Olga Rahne
Viktor Uhan
Stanka Jurak
Marija Šušteršič
Marija Fink

Lektoriranje:

Bojana Lekše

Viri fotografij in slik:

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

Zbrali in uredili:

Nika Ceglar 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 2025. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

Organi Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje

a) Predsednica UTŽO Trebnje:

Olga Rahne

b) Upravni odbor:

Martina Podlesnik – predstavnica CIK Trebnje

Olga Rahne – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine 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 2024/2025 → 7

3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED → 7

4. ZADOVOLJSTVO ČLANOV - REZULTATI ANKETE → 11

5. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2024/2025 → 14

5.1 VSAK TOREK V MESECU → 14

5.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2024/2025 IN NJIHOVA VSEBINA → 14

5.3 KROŽKI UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2024/2025 → 20

6. POROČILA KROŽKOV → 23

6.1 ANGLEŠČINA 2024 → 23

6.2 ANGLEŠČINA 2022 → 24

6.3 ANGLEŠČINA VII → 25

6.4 ANGLEŠČINA VIII → 26

6.5 ANGLEŠČINA XI → 27

6.6 ANGLEŠČINA XIII → 28

6.7 ANGLEŠČINA XV → 29

6.8 NEMŠČINA - NADALJEVALNI TEČAJ → 31

6.9 FRANCOŠČINA → 32

6.10 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE → 34

6.11 BRENKICE → 35

6.12 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH → 36

6.13 PLESNA SKUPINA AJDA → 38

6.14 PLESNA SKUPINA MAVRICA → 39

6.15 KALIGRAFIJA → 40

6.16 NORDIJSKA HOJA → 41

6.17 RIT'M, PLES V VRSTAH → 42

6.18 ZDRAVA REKREACIJA II → 43

6.19 POHODNIŠKI KROŽEK → 44

6.20 REKREACIJA MIRNA → 56

6.21 ROČNA DELA MIRNA → 57

6.22 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT → 58

6.23 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG → 60

6.24 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS → 62

6.25 DIGITALNE VEŠČINE → 63

6.26 ZDRAVILNA ZELIŠČA ŠENTLOVRENC → 65

6.27 KLEKLJANJE → 66

6.28 NAMIZNI TENIS MIRNA → 68

6.29 BOWLING → 69

7. POPOTNE MALHE → 72

7.1 LJUBLJANSKO BARJE - MOROSTIG → 70

7.2 KAMNIK → 72

7.3 OBISK ROGAŠKE SLATINE → 74

7.4 ZGOVOREN DEŽEVEN DAN V VELENJU → 75

8. DRUGE AKTIVNOSTI → 77

8.1 LETOS SMO POČASTILI → 77

ZAČETEK NOVEGA ŠTUDIJSKEGA LETA → 77

SLOVENSKI KULTURNI PRAZNIK → 78

MEDNARODNI DAN ŽENA → 79

ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA → 81

9. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2025/2026 → 83

10. ČLANI PIŠEJO IN USTVARJAJO → 88

11. NAPOVEDUJEMO → 92

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, Galaksija Trebnje ter Župnija Šentrupert.

Vsem se za podporo in pomoč iskreno zahvaljujemo.

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

2. NAGOVOR

Drage članice in člani UTŽO Trebnje!

Kako hitro je minilo študijsko leto! Občutek imam, kot da smo se komaj dobro srečali na prireditvi ob njegovem začetku v Šentrupertu, že so tu počitnice. Bo že res držala trditev, da se vse, kar je lepo, prehitro konča. To študijsko leto nas je obogatilo z novimi znanji, spoznanji in veščinami, nam polepšalo nešteto dni ter nas popeljalo na mnoge, še nepoznane poti.

Torki so bili rezervirani za delavnice v predavalnici CIK Trebnje z bogatimi vsebinami in zanimivimi predavatelji. Prisluhnilo smo različnim temam, še posebej so nas pritegnile socialno-zdravstvene vsebine. Predavatelji potopisnih tem pa so nam v sliki in besedi približali oddaljene kraje in njihove lepote, prebivalce ter njihovo življenje. Morda so pri kakšnem izmed poslušalcev prebudili celo željo, da tudi sam obišče opisane dežele ter jih pobliže spozna.

Največ zanimanja pa smo izkazali z obiskom prireditev ob slovenskem kulturnem prazniku, ko smo skozi odgovore na vprašanja novinarka Petre Krnc Laznik spoznali igralca Pavleta Ravnohriba. Ob zaključku nas je razveselil še z deklamacijo Zdravljice. Ob mednarodnem dnevu žensk in tradicionalnem praznovanju mučencev pa je Luka Bregar na samo njemu značilen način vodil intervju s televizijsko urednico, voditeljico in novinarko Marjano Grčman. V pogovoru nam je svetovala, naj se učimo iz napak in se prepustimo toku življenja.

Štirje torki so bili namenjeni Popotni malhi. Njeni udeleženci so se podali na pot z avtobusom in celo z vlakom v želji, da spoznajo lepote in zanimivosti naše domovine. Mnogo članov je obiskovalo krožke in se veselilo svojega napredka, pa naj bodo to udeleženci krožkov tujih jezikov ali digitalnih veščin. Z vsakim novim usvojenim

znanjem se poveča želja po nadaljnem izobraževanju, saj se vsi dobro zavedamo, da se moramo nenehno učiti in nadgrajevati svoje znanje, kar od nas zahteva tempo življenja.

Koliko čudovitih izdelkov je nastalo v ustvarjalnih in likovnih krožkih, kaligrafskem krožku ter v krožku spretnih klekljaric. Za zdravje in dobro počutje smo poskrbeli s spoznavanjem in uporabo zdravnih zelišč, rekreacijo, nordijsko hojo, pohodništvom, namiznem tenisom, bowlingom, plesom, glasbo in petjem. Na prednovoletnem srečanju v restavraciji Galaksija smo se spomnili vseh jubilarov v letu 2024 in jih obdarili z darilci, ki so jih izdelali v krožku Likovnih ustvarjalnic Mokronog pod vodstvom mentorice Ane Cajnko. Za okroglih 80 let pa so poleg narisanih slik dobili še voščilo, ki so ga napisali v krožku Kaligrafije pod mentorstvom Špele Kodrič.

Ob koncu študijskega leta se v imenu vseh članov UTŽO-ja zahvaljujem mentorjem za njihovo predanost in potrpežljivost, vsem aktivnim članom pa čestitke za uspešno zaključeno šolsko leto. Pa še namig v premislek. Zakaj ne bi izpolnili svojih sanj, ki morda že leta tlijo v vas in čakajo na uresničitev? Morda bo kdo celo predlagal dodatno dejavnost, ki bo s podobno mislečimi zaživela v novem krožku.

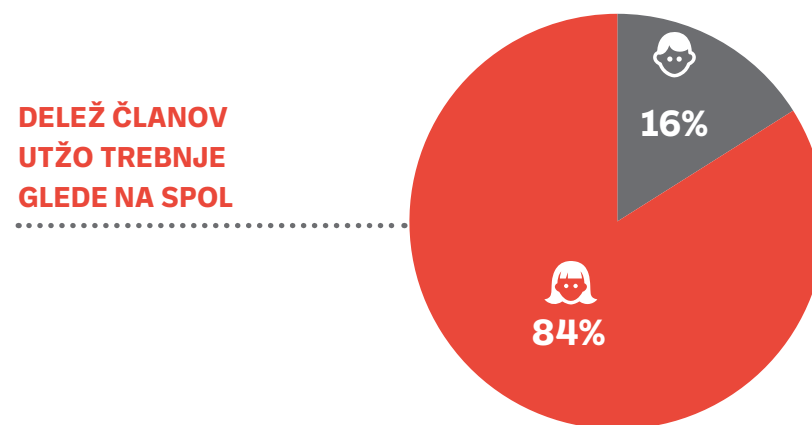
Prepričana sem, da se bodo med počitnicami porodile nove ideje, ki jih bomo uresničevali v naslednjem študijskem letu.

Marija Šuštersič,
članica UO UTŽO Trebnje

3. POROČILO O DELU UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2024/2025

3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED

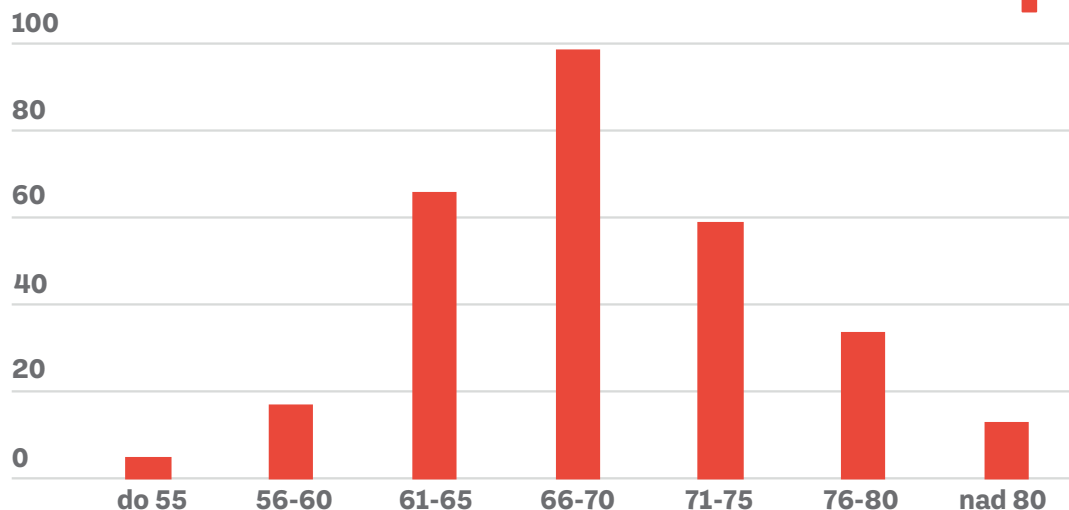
V študijskem letu 2024/2025 je bilo na Univerzo za tretje življenjsko obdobje Trebnje (v nadaljevanju UTŽO Trebnje) vpisanih 293 članov. Podobno kot v preteklih letih so prevladovali članice, ki jih je bilo 246, članov pa 47. Število članov raste počasi, a vztrajno.



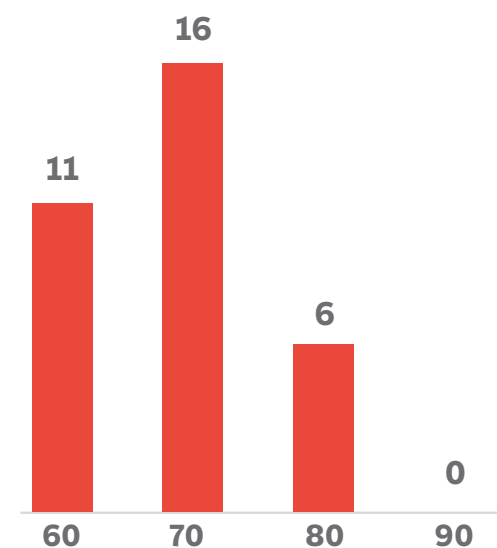
Tudi starostna struktura članov¹ UTŽO Trebnje je bila podobna kot v preteklih letih. Člani so v povprečju šteli 69 let. Največja skupina udeležencev je v starosti 66–70 let. Sledijo skupine udeležencev v starosti 61–65 let, 71–75 let in 76–80 let. Številčno najskromnejši sta bili skupini udeležencev,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



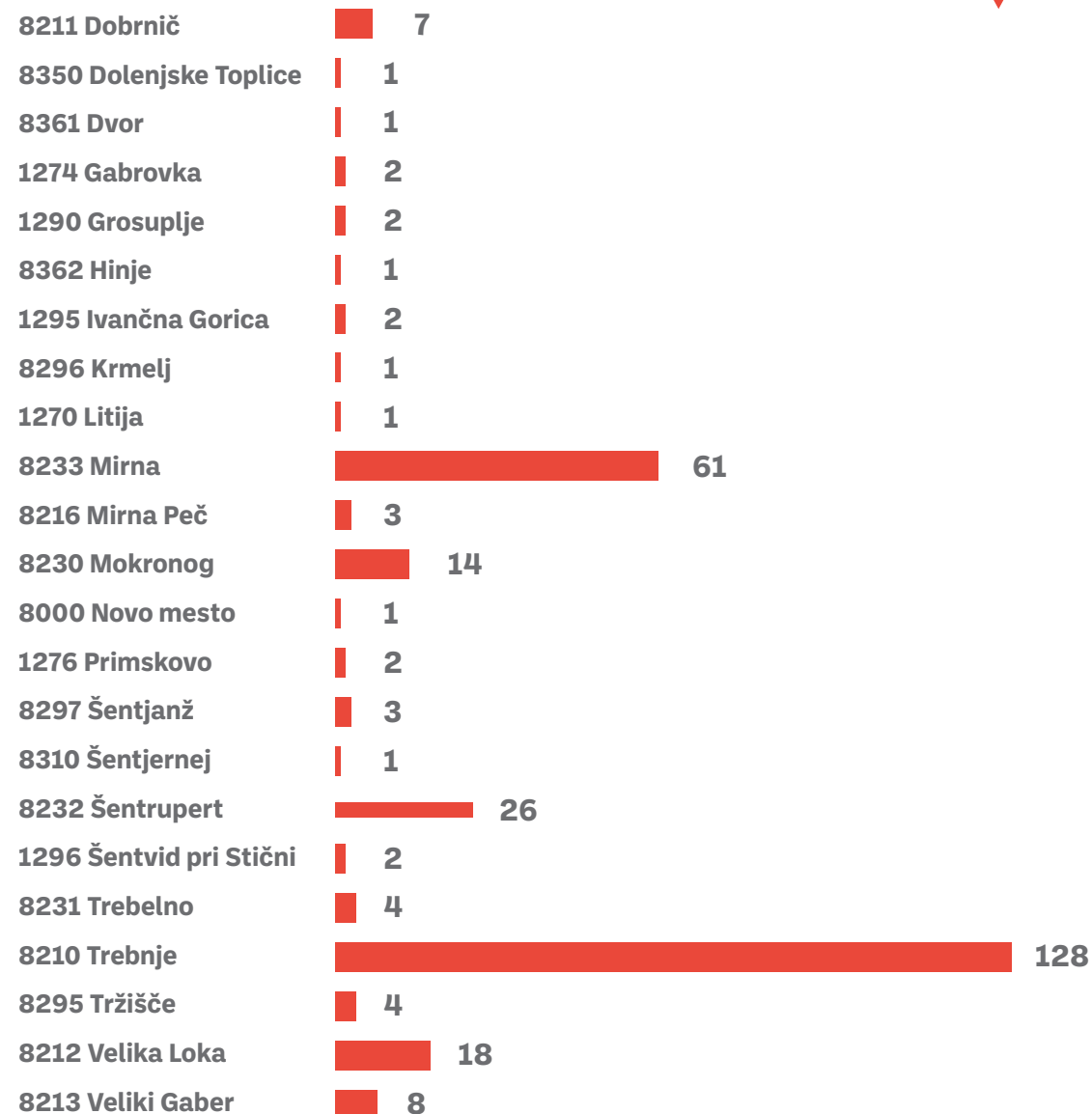
JUBILANTI UTŽO TREBNJE



Letos je okrogli jubilej slavilo več članov kot lani, in sicer 33. Enajst jih je praznovalo 60. rojstni dan, kar 16 jih je dopolnilo 70 let in 6 jih je slavilo 80 let.

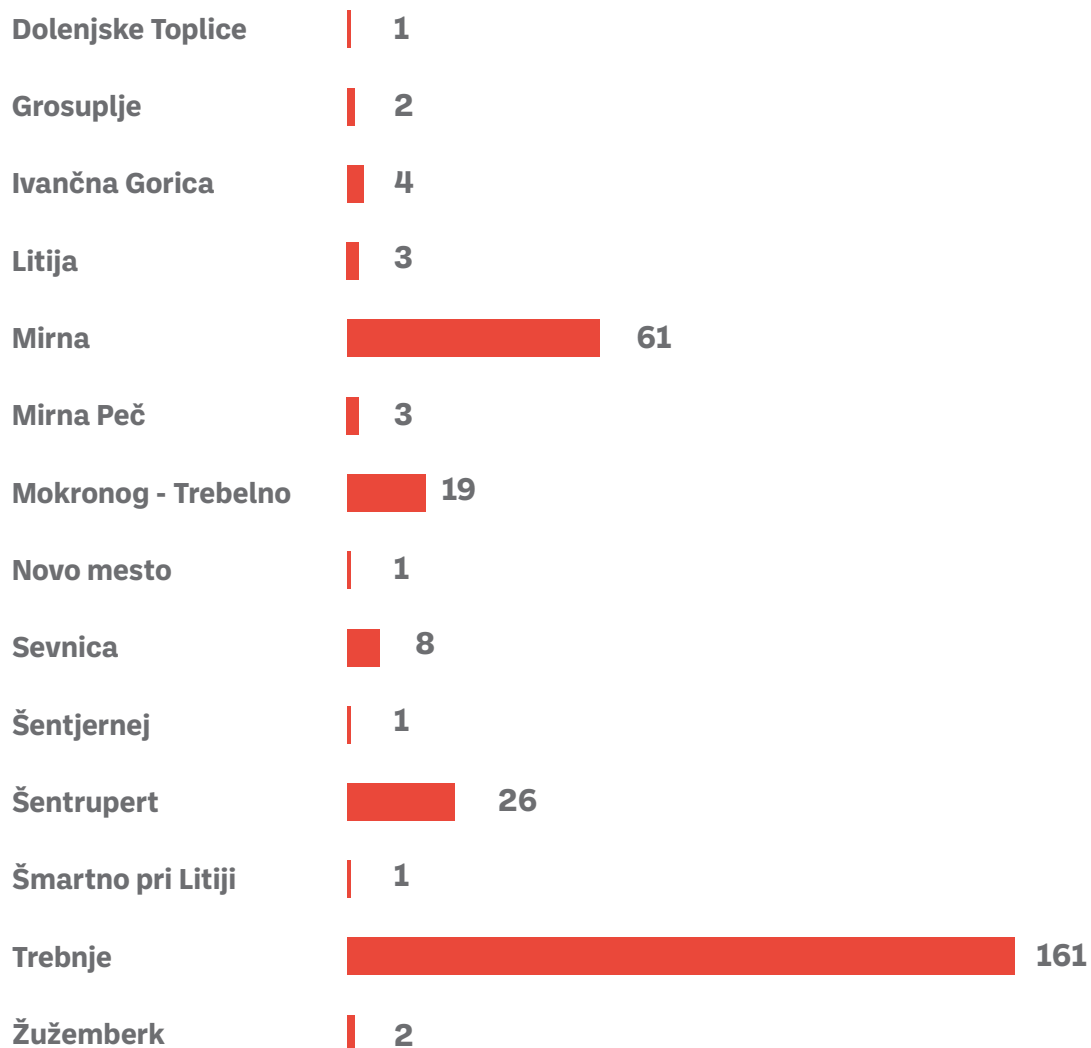
Iz spodnjega grafikona lahko razberemo, da več kot tretjina članov UTŽO Trebnje prihaja iz trebanjskega poštnega okoliša. Sledijo udeleženci iz poštних okolišev Mirna, Šentrupert, Velika Loka, Mokronog ...

ČLANI UTŽO TREBNJE PO POŠTNIH ŠTEVILKAH



Grafikon Člani UTŽO Trebnje glede na občino prikazuje število članov po posameznih občinah. Največ članov, kar 55 %, je prihajalo iz Občine Trebnje, 21 % iz Občine Mirna, 9 % iz Občine Šentrupert, 7 % iz Občine Mokronog - Trebelno, 8 % pa iz drugih občin (Sevnica, Mirna Peč, Litija, Ivančna Gorica, Grosuplje, Šentjernej, Žužemberk, Šmarješke Toplice, Novo mesto, Dolenjske Toplice 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 (v nadaljevanju UO UTŽO Trebnje) in zaposlenih na Centru za izobraževanje in kulturo Trebnje (v nadaljevanju CIK Trebnje), z načinom obveščanja o dogodkih in 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 vsebin za novo študijsko leto.

V spodnji tabeli lahko vidimo, da je bila velika večina udeležencev s predavatelji in vsebinami delavnic zelo zadovoljna oziroma zadovoljna. Evalvirali smo 19 torkovih delavnic, kjer je bilo prisotnih 1052 članov, anketo pa je izpolnilo 784 članov.

TORKOVE DELAVNICE

| Delavnice | Zadovoljstvo s temo delavnice | Št. odg. | % |
|-----------|-------------------------------|------------|----------------|
| | bil sem zelo zadovoljen | 564 | 70,10 % |
| | bil sem zadovoljen | 200 | 27,02 % |
| | nisem bil zadovoljen | 6 | 0,93 % |
| | niso odgovorili | 14 | 7,22 % |

| Predavatelji | Zadovoljstvo s predavateljem | Št. odg. | % |
|--------------|------------------------------|------------|----------------|
| | bil sem zelo zadovoljen | 551 | 69,71 % |
| | bil sem zadovoljen | 208 | 27,24 % |
| | nisem bil zadovoljen | 5 | 0,65 % |
| | niso odgovorili | 20 | 7,67 % |

ZADOVOLJSTVO Z NAČINOM DELA IN OBVEŠČANJEM TER KAKOVOSTJO UTŽO TREBNJE:

| | Zadovoljstvo | Št. odg. | % |
|--|--------------------------------|-----------|----------------|
| | bil sem zelo zadovoljen | 28 | 65,12 % |
| | bil sem zadovoljen | 15 | 34,88 % |
| | dejavnosti se nisem udeleževal | 0 | 0 % |
| Kako ste bili zadovoljni s celotno dejavnostjo UTŽO Trebnje? | | | |
| | bil sem zelo zadovoljen | 22 | 51,16 % |
| | bil sem zadovoljen | 20 | 46,51 % |
| | nisem bil zadovoljen | 1 | 2,33 % |
| Kako ste bili zadovoljni z delom Upravnega odbora UTŽO Trebnje? | | | |
| | bil sem zelo zadovoljen | 36 | 83,72 % |
| | bil sem zadovoljen | 7 | 16,28 % |
| | nisem bil zadovoljen | 0 | 0 % |
| Kako ste bili zadovoljni z načinom obveščanja o dogodkih? | | | |
| | bil sem zelo zadovoljen | 33 | 76,74 % |
| | bil sem zadovoljen | 10 | 23,26 % |
| | nisem bil zadovoljen | 0 | 0 % |
| Kako ste bili zadovoljni s kakovostjo storitev CIK Trebnje? | | | |
| | bil sem zelo zadovoljen | 33 | 76,74 % |
| | bil sem zadovoljen | 10 | 23,26 % |
| | nisem bil zadovoljen | 0 | 0 % |

V zgornji tabeli je prikazano zadovoljstvo članov z delovanjem UTŽO Trebnje. Anketa je bila poslana preko e-pošte 255 članom. Na anketo je odgovorilo 43 članov. Več kot polovica članov je bila z dejavnostjo UTŽO Trebnje, delom UO UTŽO Trebnje, načinom obveščanja o dogodkih in kakovostjo storitev CIK Trebnje zelo zadovoljna.

5. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2024/2025

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 2024/2025 IN NJIHOVA VSEBINA

| Datum izvedbe | Delavnica | Opis delavnice |
|---------------------|---|--|
| 15. 10. 2024 | S KOLESOM OD TURČIJE DO INDIJE (potopis) – Rok Jelovčan | Podal se je na življenjsko pot, saj si je želel ogledati Tadž Mahal, palačo ljubezni v Indiji. Odločil se je, da bo tja pripotoval s kolesom. Na poti je uresničil več dolgoletnih želja – kolesaril po pamirski »avtocesti« čez Tadžikistan, pod najvišjimi gorami Centralne Azije, obiskal Kapadokijo in še mnoge druge kraje. Pot je začel na jugu Turčije, ker je že prej prekolesaril Balkan, zaključil pa jo je v Istanbulu. Pazljivo je načrtoval pot glede na letne čase in časovne omejitve. Skupaj je prekolesaril 13.000 km in prečkal 11 držav, osvojil pa je tudi najvišje vrhove Turčije, Armenije in Irana. |

| Datum izvedbe | Delavnica | Opis delavnice |
|---------------------|---|--|
| 22. 10. 2024 | SKRB ZA USTNO ZDRAVJE – Tjaša Glavan | Bolezni zob in obzobnih tkiv ne prizadenejo le ust, ampak vplivajo na celotno telo. Njihov glavni povzročitelj je zobni plak – mešanica bakterij, mrtvih celic, slin in ostankov hrane, ki se nabira na zobeh, zalivkah, protezah in vsadkih. Vsak zob ima pet ploskev, dve skriti očem pa sta pogosto vir zobne gnilobe in parodontalne bolezni. V mesecu zdravih dlesni (15. 10.–15. 11.) ozaveščamo o pomenu čiščenja medzobnih prostorov in pravilne ustne higijene, kjer je ključno pravilno izbrati pripomočke za vsakodnevno čiščenje. |
| 5. 11. 2024 | POREKLO IN KAKOVOST MEDU – Ana Janžekovič iz Čebelarke zveze Slovenije | Na delavnici je poudarila dolgo tradicijo čebelarstva v Sloveniji, kar potrjuje tudi vpis na Unesco seznam nesnovne kulturne dediščine. Čebelarstvo se pri nas promovira s številnimi dogodki, kot so svetovni dan čebel, tradicionalni slovenski zajtrk in ApiSlovenija. V Sloveniji čebelarimo izključno s kranjsko sivko. Čebelar skrbi za dobrobit čebel in kakovostne pridelke, pri čemer se kakovost medu meri z vsebnostjo vode, sladkorjev, HMF in drugimi parametri. Poreklo medu se najpogosteje ugotavlja s pelodno analizo. Pridelujemo več vrst medu, kot so cvetlični, gozdni, akacijev, lipov in kostanjev, ter nekatere posebne vrste, kot so hojev, smrekov in ajdov med. Tri zaščitene slovenske kakovostne sheme so: Slovenski med z zaščiteno geografsko označbo, Kočevski gozdni med in Kraški med. |
| 12. 11. 2024 | VISOKOGORJE TADŽIKISTANA (potopis) – Loreta Vlahovič | Predavateljica je del poletja preživela v raziskovanju Tadžikistana, gorate države v Srednji Aziji. Več kot dve tretjini prebivalcev je mlajših od 30 let, mnogi živijo v majhnih vaseh (qishlaq). Kljub obilju rek in jezer je kmetijstvo omejeno na krajši del leta, saj so zime ostre. Navdušili so jo čudovita narava, gostoljubni domačini, ki vedno ponudijo čaj in kruh, ter bogata flora in kristalno čiste vode. Doživetja, kot so bosonogo prečkanje ledenih rek, kopanje v jezerih nad 4500 m, spanje ob ledenih rekah in plezanje po strmih poteh, so ji prinesla nepozabne izkušnje in osebno rast. Vrnila se je hvaležna in ponosna, da ji je uspelo. |

| Datum izvedbe | Delavnica | Opis delavnice |
|---------------------|---|--|
| 19. 11. 2024 | NARAVNE REŠITVE ZA KREPITEV PROTIVIRUSNE OBRAMBE – Sanja Lončar | <p>Zakaj nekateri zbolijo ob vsakem virusu, drugi pa ostanejo zdravi? Ključno je, na kakšna »tla« virus pride. Kot poudarja Sanja Lončar, avtorica priročnika Naravne rešitve za težave z virusi, lahko veliko naredimo sami.</p> <p>Naravne rešitve, kot so ameriški slamnik, trpotec in bezgove jagode, so med najbolj raziskanimi rastlinami z dokazanim delovanjem – a le, če jih pravilno pripravimo. Pozabljene zdravilne rastline s sluzmi, nekoč temelj obrambe, so prav tako dragocene. Pomembna je tudi priprava: ameriški slamnik kot tinktura, smrekovi vršički kot medeni izvleček, bezgove jagode pa moramo pravilno prekuhati. Moč narave je v detajlih – če jih znamo izkoristiti, smo virusom precej manj zanimivi.</p> |
| 3. 12. 2024 | SPLETNA VARNOST IN PRAVICE POTROŠNIKOV – Zveza potrošnikov Slovenije | <p>Predavateljica je poudarila, da je danes biti potrošnik zahtevno. Za dobre odločitve moramo biti informirani, a do zanesljivih informacij ni vedno lahko priti. Pravice lahko uveljavljamo le, če jih poznamo, zato je koristno, da nam jih nekdo pojasni na preprost način.</p> <p>Na Zvezi potrošnikov Slovenije v projektu Vem več pojasnjujejo pravice iz vsakdanjih primerov: razlike med stvarno napako in garancijo, pravila pri vračanju izdelkov in prodaji na domu. Velik izziv pa predstavlja tudi varna uporaba spleta. Vedeti, kako prepoznati spletne prevare in se zaščititi, je danes nujno znanje – še posebej za starejše, ki so pogosto tarče prevar.</p> |
| 10. 12. 2024 | AFRIKA – od Viktorijinih slapov do goril (potopis) – Tadej Bolta | <p>Spregovoril je o veličastnih Viktorijinih slapovih med Zambijo in Zimbabvejem, Malaviju, ki je še nekoliko neznan in neupravičeno spregledan kot popotniški biser Afrike, ter mističnem parku Gombe ob jezeru Tanganika v Tanzaniji, kjer je 40 let preučevala šimpanze Jane Goodall. Doživel je vrhunec vsakega popotnika – srečanje z gorskimi gorilami na pobočjih vulkanov.</p> |

| Datum izvedbe | Delavnica | Opis delavnice |
|--------------------|---|---|
| 7. 1. 2025 | SOČUTJE IN SOŽITJE V ZRELIH LETI – Taja Borštnar | <p>Predavateljica, socialna delavka in psihoterapevtka je spregovorila o sočutju in sožitju v zrelih letih. V tem obdobju imajo ljudje veliko izkušenj, modrosti in pogosto že vnuke. Predstavila je, da zadovoljitev osebnih in odnosnih potreb pomembno vpliva na zadovoljstvo in duševno zdravje. Nezadovoljene potrebe lahko vodijo v osamljenost, žalost, jezo, umik ali zasvojenosti.</p> <p>Zrel človek je bolj zadovoljen, če ima občutek sprejetosti, pomembnosti in živi v medgeneracijskem sožitju. Ključ do dobrih odnosov pa sta sočutje in radovednost namesto obsojanja.</p> |
| 14. 1. 2025 | KOMUNIKACIJA IN KONFLIKTI – Nena Dautanac | <p>Komunikacija je temelj zdravih odnosov, a nesporazumom in konfliktom se ne moremo povsem izogniti. Pomembno je, da govorimo spoštljivo in z ljubeznijo do vseh, ne le do tistih, ki so nam všeč. Mnogi odnosi razpadejo zaradi neznanja reševanja konfliktov, čeprav so vpleteni pogosto dobro misleči ljudje. V konfliktu sta obe strani prepričani v svoj prav, kar krepi čustva in ponos. Namesto iskanja rešitev pogosto le dokazujemo svoj prav. Konfliktov ne moremo vedno izbrati, lahko pa izberemo svoj odziv.</p> |
| 21. 1. 2025 | ŽIVLJENJE S SEVERNOAMERIŠKIMI IDIJANCI (potopis) – David Stegu | <p>Ob omembi Indijancev si pogosto predstavljamo romantične junake Divjega zahoda ali pa ljudi, ki trpijo zaradi drog in alkohola. Resnica je drugačna. Danes v ZDA živi okoli pet milijonov Indijancev v približno 500 plemenih, ki so različno vključena v sodobno družbo. Kljub izzivom ostajajo zvesti svojemu izročilu in vrednoti Mitakuye Oyasin – »Vsi smo povezani«, kar daje upanje in navdih. Slovenci z neokrnjeno naravo imamo priložnost, da se tej modrosti približamo. Predavatelj je predstavil svoje izkušnje z življenjem med severnoameriškimi Indijanci.</p> |
| 28. 1. 2025 | PREHRANA STAROSTNIKA – Tjaša Glavan | <p>Predavanje je izpostavilo ključne vidike zdravja starejših. S staranjem se spreminjata telesna sestava in prehranske potrebe: manjša je mišična in kostna masa, več maščobnega tkiva. To lahko vodi do debelosti, sarkopenije in drugih bolezni. Ustrezna prehrana z dovolj beljakovin in telesna aktivnost lahko te procese upočasni ali prepreči ob upoštevanju osnovnih prehranskih smernic.</p> |

| Datum izvedbe | Delavnica | Opis delavnice |
|--------------------|---|---|
| 4. 2. 2025 | PROSLAVA OB KULTURNEM PRAZNIKU - Pavle Ravnohrib | V tednu ob slovenskem kulturnem prazniku smo na UTŽO Trebnje gostili igralca in televizijskega voditelja Pavleta Ravnohriba, ki ga najpogosteje povežemo z imenom dr. France Prešeren. |
| 11. 2. 2025 | VARNOST NA JAVNIH KRAJIH IN DOMA - Andrej Kovačič, Inštitut za varnostno kulturo | Predavatelj je poudaril, da je varnost ljudi in skupnosti vse pomembnejša vrednota. Varnost ni samoumevna, temveč zahteva zavedanje, načrtovanje in pridobivanje preventivnega znanja ter samozaščitnih veščin. Prepoznavanje nevarnosti in razvijanje varnostne kulture nam pomaga, da se nevarnosti izognemo ali jo omilimo. Pomembno je, da občani s svojim vedenjem ne ogrožajo drugih, pravočasno prepoznajo nevarnosti in sodelujejo s policijo ter drugimi varnostnimi službami. Varnost omogoča mirno in dostojno življenje ter je temelj družinskih, javnih in poslovnih odnosov. Za varno življenje moramo varnost načrtovati pri vseh aktivnostih – od izbire partnerja, okolja do poklica. Slogan »Skupaj za varen svet« nas spodbuja, da vsi prispevamo k varnejšemu okolju. |
| 18. 2. 2025 | ŠKOTSKA (potopis) - Barbara Jerovšek Volek | Popotnica je 14 dni raziskovala Škotsko, ki je skoraj štirikrat večja od Slovenije, prevozila 1750 km in prenočila na 12 različnih lokacijah. Večino časa je preživela v Škotskem višavju, obiskala Glasgow, otoke Mull, Staffa in Iona, se peljala z znamenitim parnim vlakom The Jacobite ter raziskovala dolino Glencoe in otok Skye. Škotska je znana po čudoviti pokrajini s spektakularnimi razgledi na vsakih 500 m ter prijaznih ljudi z zanimivim, a težko razumljivim naglasom. |
| 25. 2. 2025 | PEŠANJE VIDA IN SLUHA - Tjaša Glavan | Medicinska sestra iz Centra za krepitev zdravja Trebnje je povedala, da vid omogoča pridobitev 80 % informacij iz okolja, a približno 60 % ljudi potrebuje korekcijo vida. Slab vid otežuje vsakdanje opravke in zmanjšuje kakovost življenja. Zgodnje prepoznavanje očesnih boleznih je ključnega pomena, saj lahko nekatere zdravimo ali upočasnimo. Ob poslabšanju vida je treba obiskati okulista, še posebej, če je prišlo do poškodbe ali so prisotne druge bolezni, kot so visok krvni tlak ali sladkorna bolezen. Za zaščito sluha svetujejo uporabo čepkov/glušnikov v glasnem okolju, znižanje glasnosti glasbe in ohranjanje razdalje od virov hrupa, kot so zvočniki na koncertih. Na predavanju so poudarili pomen vida in sluha ter njune zaščite. |

| Datum izvedbe | Delavnica | Opis delavnice |
|--------------------|---|--|
| 11. 3. 2025 | PROSLAVA ZA 8. MAREC - Marjana Grčman | Ob mednarodnem dnevu žensk in tradicionalnem praznovanju mučenikov smo v torek, 11. marca, na CIK-u gostili televizijsko urednico, voditeljico in novinarko Marjano Grčman. |
| 18. 3. 2025 | VISOKE GREDE - Lucija Kinkel | Spoznali smo, da so visoke grede postale zadnja leta zelo priljubljene, saj jih najdemo na vrtu skoraj vsake hiše. Razlogov za to je več. Zaradi svoje višine so prijetnejše za vrtnarjenje, saj se ni potrebno sklanjati, in postavimo jih lahko, če zemlja na našem vrtu ni rodovitna (ali je sploh nimamo, ker imamo vrt na balkonu). So raznoraznih velikosti in oblik. Lahko jih sestavimo sami iz palet ali zidakov ali pa kupimo že narejeno ogrodje. Na predavanju smo izvedeli, kako samo gredo pravilno napolniti, da bo pridelek obilen in zdrav. Beseda je tekla tudi o težavah, ki jih imamo lahko na visokih gredah, ter kako se jih rešiti ali še bolje, kaj storiti, da se jim izognemo. |
| 1. 4. 2025 | MONGOLIJA (potopis) - Olga Pust | Naša članica UTŽO Trebnje je predstavila Mongolijo, ki je 73-krat večja od Slovenije, vendar z le tremi milijoni prebivalcev. Omenila je nenavadno ime glavnega mesta Ulan Bator in legendarni Džingiskan, njena radovednost pa je bila potešena z obiskom. Mongolijo odlikuje redka poseljenost in nedotaknjena narava, kjer se po ravninah pasejo črede živali, prebivalci pa pogosto živijo nomadsko življenje. Potovanje je izziv zaradi slabih cest in velikih razdalj, a čudovita pokrajina vse nadomesti. Uživala je v puščavi Gobi, stepskih pašnikih, ob jezerih in na severni tundri, ki so jo raziskovali tudi na konjskih hrbtih. |
| 8. 4. 2025 | DEMENCA - Žana Kovačič iz Društva Spominčica | Demenca je velik izziv današnje družbe z zdravstvenega, socialnega in finančnega vidika. Za eno osebo z demenco običajno skrbijo svojci, zdravstveni in socialni delavci. Demenca je kronična, napredujoča bolezen možganov z motnjami spomina, mišljenja in orientacije. V Sloveniji je že več kot 47.000 obolelih, v Evropi 10 milijonov, po svetu pa več kot 50 milijonov. Do leta 2050 naj bi se število podvojilo. |

5.3 KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2024/2025

V študijskem letu 2024/2025 je UTŽO Trebnje načrtovala izvedbo 23 krožkov na CIK Trebnje. Od tega so štirje krožki potekali na Zoomu, 11 pa na drugih lokacijah.

TREBNJE (CIK):

| krožek | animator | mentor | termin | št. članov | št. ur |
|--|-------------------------|----------------|-------------------------|------------|--------|
| Angleščina začetni 2024 | Jožica Gruden Ciber | Lea Udovč | sreda, 10.30–12.00 | 10 | 30 |
| Angleščina 2022 - začetni tečaj | Branka Kržič | Lea Udovč | torek, 7.30–9.00 | 6 | 30 |
| ANGLEŠČINA VII | Martina Plazar | Lea Udovč | petek, 9.00–10.30 | 5 | 30 |
| ANGLEŠČINA VIII | Dragica Hazdovac | Lea Udovč | četrtek, 9.40–11.10 | 5 | 30 |
| ANGLEŠČINA XI | Darinka Dolenšek | Lea Udovč | četrtek, 8.00–9.30 | 8 | 30 |
| ANGLEŠČINA XIII | Olga Rahne | Lea Udovč | sreda, 8.00–9.30 | 12 | 30 |
| ANGLEŠČINA XV | Igor Zaplotnik | Lea Udovč | ponedeljek, 9.00–10.30 | 7 | 36 |
| NEMŠČINA - NADALJEVALNI | Martin Hočevar | Mateja Avbar | ponedeljek, 10.00–11.30 | 12 | 30 |
| FRANCOŠČINA | Silva Glavan Bukovinski | Saša Bedene | sreda, 14.00–15.30 | 11 | 50 |
| GLASBENI KROŽEK BRENKICE | Marija Jarc | Maja Sluga | ponedeljek, 9.30–11.00 | 6 | 60 |
| FOLKLORNA SKUPINA NASMEH | Brigita Borak | Branka Moškon | četrtek, 10.00–11.30 | 23 | 78 |
| PLESNA SKUPINA AJDA | Silva Boljte | Petra Pograjc | četrtek, 16.30–18.00 | 17 | 70 |
| PLESNA SKUPINA MAVRICA | Marija Šušteršič | Urška Barle | četrtek, 13.00–14.30 | 15 | 64 |
| NORDIJSKA HOJA | Martin Hočevar | Martin Hočevar | torek, 15.00–16.00 | 10 | 28 |

| | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|---|----|----|
| POHODNIŠTVO | Milojka Vitez | Ivica Vitez | druga sreda v mesecu | 58 | 97 |
| ZDRAVA REKREACIJA TREBNJE II | Katarina Rman | Marija Uhan | ponedeljek, 16.00–17.00 petek, 15.30–16.30 | 21 | 89 |
| ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS | Ana Murn | Damjana Šalehar | četrtek, 9.00–10.30 | 15 | 30 |
| KALIGRAFIJA - NADALJEVALNI | Andrej Jurca | Špela Kodrič | torek, 11.00–12.30 | 6 | 30 |
| KLEKLJANJE - NADALJEVALNI | Suzana Kolenc | Martina Korošec | torek, 8.00–9.30 | 6 | 46 |
| LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE | Majda Miklič | Majda Miklič | sreda, 9.00–10.30 | 7 | 60 |
| RAČUNALNIŠTVO I - digitalne veščine | Martina Podlesnik | Martina Podlesnik | ponedeljek, 9.00–11.00 | 21 | 30 |
| RAČUNALNIŠTVO II - digitalne veščine | Martina Podlesnik | Martina Podlesnik | četrtek, 10.00–12.00 | 10 | 30 |
| BOWLING | France Rogelj | France Rogelj | četrtek, 17.00–18.00 | 12 | 48 |

V Trebnjem je potekalo devet jezikovnih tečajev: začetni in šest nadaljevalnih tečajev angleščine, tečaja nemščine in 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, klekljanju in kaligrafiji. Za razgibavanje telesa so poskrbeli krožki rekreacije, nordijske hoje, pohodništva in bowlinga, ki se je začel v tem študijskem letu. Organizirani so bili začetni in nadaljevalni računalniški krožki, ki smo jih poimenovali Digitalne veščine, in krožek Zgodovina umetnosti skozi čas.

MOKRONOG:

| krožek | animatorka | mentorica | termin | št. članov | št. ur |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|------------|--------|
| LIKOVNE USTVARJALNICE Mokronog | Milica Korošec | Ana Cajnko | petek, 11.00–13.00 | 9 | 111 |
| DIGITALNE VEŠČINE Mokronog | Martina Podlesnik | Martina Podlesnik | ponedeljek, 12.00–14.00 | 10 | 30 |

V Mokronogu je potekal krožek likovnih ustvarjalnic in digitalnih veščin, ki ju je skupno obiskovalo 19 članov.

MIRNA:

| krožek | animator | mentor | termin | št. članov | št. ur |
|--------------------------------|-------------------|-----------------------|--|------------|--------|
| REKREACIJA Mirna | Helena Sladič | Helena Sladič | ponedeljek, 18.00–19.00 | 16 | 35 |
| ROČNA DELA Mirna | Marija Fink | Vilma Gracar | sreda, 15.00–17.00 | 10 | 51 |
| RIT'M PLES V VRSTAH | Frančiška Zgonc | Renata Bukovec Kokalj | ponedeljek, 18.00–19.30 | 6 | 60 |
| NAMIZNI TENIS | Alojzij Kastelic | Alojzij Kastelic | ponedeljek, 10.00–11.30 sreda, 17.00–19.30 petek, 9.00–10.30 | 10 | 193 |
| DIGITALNE VEŠČINE Mirna | Martina Podlesnik | Martina Podlesnik | petek, 10.00–12.00 | 22 | 30 |

Na Mirni so bili organizirani krožki rekreacije, ročnih del, plesa v vrstah, namiznega tenisa in digitalnih veščin, ki jih je skupno obiskovalo 64 članov.

ŠENTRUPERT:

| krožek | animator | mentor | termin | št. članov | št. ur |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|--------|
| USTVARJALNI KROŽEK Šentrupert | Mateja Kržič | Silva Mežnar | sreda, 9.00–11.00 | 11 | 63 |
| DIGITALNE VEŠČINE Šentrupert | Martina Podlesnik | Martina Podlesnik | sreda, 8.00–10.00 | 12 | 30 |

V Šentrupertu se je v okviru ustvarjalnega krožka srečevalo 11 članic, krožek digitalnih veščin pa je obiskovalo 12 udeležencev.

ŠENTLOVRENC IN VELIKI GABER:

| krožek | animator | mentor | termin | št. članov | št. ur |
|---------------------------------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------|--------|
| Spoznavanje zdravnih zelišč | Ivica Bandelj | Jožica Bajec Pivec | torek, 15.00–17.00 | 26 | 35 |
| DIGITALNE VEŠČINE Veliki Gaber | Martina Podlesnik | Martina Podlesnik | četrtek, 12.00–14.00 | 14 | 30 |

V Šentlovrencu in Velikem Gabru sta potekala dva krožka, in sicer je spoznavanje zdravnih zelišč obiskovalo 26 članov, krožek digitalnih veščin pa 14 članov.

6. POROČILA KROŽKOV

6.1 ANGLEŠČINA 2024

SPROŠČENO V SVET ANGLEŠČINE

V krožku Angleščina I je bilo 11 članov, devet žensk in dva moška. Dobivali smo se ob sredah po dve šolski uri. Naša učiteljica je bila Leja Udovč. Z nami je bila potrpežljiva in nas je lepo počasi ter brez stresa popeljala v osnove angleščine. Radi smo hodili in upamo, da bomo naslednje leto svoje znanje poglobili in nadaljevali s krožkom.

 Jožica Gruden Ciber



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA 2024


6.1 ANGLEŠČINA 2022

V ANGLEŠČINI SE VSE LAŽJE SPORAZUMEVAMO

Člani krožka Angleščina 2022 smo se prvič zbrali v začetku novembra 2024 in z malo nelagodja pričeli z delom, ker niti nismo vedeli, ali sodimo v to skupino ali ne. Vendar je naša predavateljica Lea znala uskladiti manjše razlike v predznanju udeležencev. Skupina je bila majhna že od samega začetka, do konca tečaja sta prenehali še dve tečajnici, tako da nas je končalo pet. Delo v skupini je bilo zato še intenzivnejše in prijetnejše.

Način poučevanja je bil prilagojen predznanju udeležencev. Obravnavali smo življenjske situacije, spoznavali nove besede in pomene, se učili branja, pisanja in izgovorjave. Naučili smo se opisati počutje, se znajti v mestu, na ulici, poimenovati stvari v domu, na vrtu, postavljati vprašanja, naročiti hrano in pijačo. Tematsko smo potovali po deževnem gozdu, polarnem habitatu, doživeto smo opisovali zimsko vreme in aktivnosti ter seveda zaključili z dobro hrano in pijačo. Petnajst srečanj po dve šolski uri je prehitro minilo.

Vzdušje v skupini je bilo prijetno, velikokrat smo se nasmejali, zašli tudi na druga področja, postavljali vprašanja in tako širili svoja obzorja. Skoraj vedno se je po predavanju našel čas tudi za druženje ob kavici. Predavateljici Lei pa moramo izreči vso zahvalo za potrpežljivost, strpnost in znanje, ki ga je z dobro voljo predajala tečajnikom. Prav tako lepa hvala vsem, ki so nam omogočili ta tečaj. Prepričani smo, da bomo pridobljeno znanje lahko uporabili na naših življenjskih poteh, v jeseni pa upamo, da se ponovno srečamo.

 Branka Kržič



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA 2022

6.3 ANGLEŠČINA VII

JOŽICA SAMIDE

Že nekaj let obiskujem tečaj angleškega jezika na UTŽO-ju, ki poteka preko Zooma enkrat na teden po dve šolski uri. Obiskujem ga zato, da se še vedno kaj novega naučim, in zaradi druženja s sošolkami. Nekajkrat na leto se dobimo v živo ob kavici in klepetu. Z obiskovanjem tečaja pa skrbim, da bodo moje male sive celice še naprej v dobri kondiciji.

MAJDA ZORE

Kar prehitro je minilo še eno študijsko leto. Učenje angleščine je bila moja dolgoletna želja, ki jo uresničujem že kar nekaj let. V tem času sem pridobila veliko novega znanja, saj ponavljamo in utrjujemo snovi, ki so praktične in zanimive. Všeč mi je, ker je naša mentorica Lea prilagodljiva in vedno dobre volje. V družbi sošolk se dobro počutim in se veselim petkov in našega srečanja preko Zooma. Kadar se družimo v živo, pa obvezno sledi kavica. Želim si, da bo tako tudi v prihodnje.



ČLANICE KROŽKA ANGLEŠČINA VII

JELKA HLEBEC

Že sedmo leto obiskujem angleščino. Ko sem začela, sem znala suvereno povedati samo svoje ime ter pozdraviti in se zahvaliti. V teh letih sem se naučila že mnogo več, ampak še vedno ostaja toliko snovi in tematik, o katerih se mi še niti sanja ne. Vredno se je potruditi in osvojiti še kakšno novo znanje. Zato bom še naprej vztrajala navkljub letom ali pa ravno zaradi njih.

ANTONIJA AJDIČ

Učenje angleščine mi pomeni druženje z ljudmi, ki nas zanimajo podobne stvari, ob tem pa z izjemno empatično in potrpežljivo mentorico odkrivamo čarobni svet angleškega jezika. Ta mi je v veliko pomoč v vse bolj digitaliziranem vsakdanjem življenju. Naša angleščina je druženje z združevanjem koristnega s prijetnim.

TINA PLAZAR

Že sedmo leto vztrajamo, pa se mi zdi, da je minilo, kot bi mignil. Pet se nas je uspelo obdržati, lepo se imamo, vesele smo vsakega petka. Nismo samo sošolke, postale smo prijateljice. Lea nam pripravlja zelo zanimive naloge in nas motivira, da smo aktivne tudi same doma. Vsako leto se mi zdi, da je Lea boljša, pa me je popravila, da je ona ves čas enaka in so spremembe pri nas.

Sprašujem se, zakaj še vztrajam, pa hitro najdem odgovore – zaradi sošolk, Lee, da ostajam razmišljajoča, učeča, odložim pozabljanje in preizkušam moj spomin. Ne vem, če bom potrebovala pridobljeno znanje, saj potovala verjetno ne bom. Je pa zanimivo, da prepoznam naučene besede v filmih in nanizankah ter vidim, da jih je vedno več. Ob zadnjih novicah, da domovi za starostnike v Sloveniji iščejo delavce tudi v tujini, sem pomislila, da bom morda znanje uporabila v domu starostnikov, ko mi bi stregla delavka s Filipinov ali Nepala. Še en razlog za vztrajanje. Bomo pa potrebovali srečo, da to doživimo in nas pamet ne zapusti.

6.4 ANGLEŠČINA VIII

V študijski krožek za angleščino je bilo vpisanih šest članic, vendar se ena zaradi bolezni v družini ni mogla udeleževati srečanj. Delo je potekalo na daljavo preko platforme Zoom, kar nam je omogočilo prilagodljivost in nemoteno izvedbo srečanj.

Naša glavna želja je bila, da pretežno ponavljamo in utrjujemo znanje angleščine, kar je mentorica Lea upoštevala pri pripravi vsebin. Vsako srečanje je bilo skrbno zasnovano, vključevanje raznolikih vaj pa je pripomoglo k boljšemu razumevanju in rabi jezika. Obravnavale smo zgodbe iz resničnega življenja, teme o naravi, živalih ter basni, s čimer smo širile besedni zaklad in utrjevale izgovorjavo. Reševale smo tudi naloge z dopolnjevanjem in dialogi, s katerimi smo utrjevale konverzacijo v vsakdanjih situacijah. Ob raznolikih vajah smo se učile tudi slovnico.

V decembru smo se članice krožka odpravile na izlet v praznični Zagreb, ki nas je navdušil s svojo predbožično atmosfero, in upravičeno je uvrščen med najlepše adventne lokacije na svetu. Za zaključek študijskega leta smo se dogovorile za izlet v Novo Gorico, evropsko prestolnico kulture za leto 2025. Prav tako načrtujemo zaključno srečanje ob kavici v našem priljubljenem lokalu Bazenček na Mirni, kjer bomo v sproščenem vzdušju obujale spomine na naše učenje in dosežke.

Študijski krožek je izjemno koristna in prijetna izkušnja, ki nam omogoča ne le izboljšanje znanja angleščine, temveč tudi nova prijateljstva, nepozabne skupne trenutke, istočasno pa širi obzorja in gradi mostove.

 Dragica Hazdovac



ČLANICE KROŽKA ANGLEŠČINA VIII

6.5 ANGLEŠČINA XI

V šolskem letu 2024/2025 se je krožka Angleščina XI redno udeleževalo osem članov, šest žensk in dva moška; ena članica je prenehala, vendar jo je hitro nadomestila druga. Tako kot vsa pretekla leta se srečujemo ob četrtek ob osmih zjutraj. Ker bi se nas sedem moralo voziti v Trebnje, nam je udobneje, da imamo pouk še naprej preko Zooma.


Naša mentorica Lea Udovč nam za vsako srečanje pripravi kakšno zanimivo temo, prej pa nam pošlje gradivo. Veseli smo, da upošteva tudi naše želje in prilagaja vsebine, da so zabavne in poučne. Trudimo se obogatiti besedni zaklad, hkrati pa utrjujemo in se učimo novih pravil v slovnici. V tem šolskem letu smo se lotili nekaterih fraznih glagolov in obdelali predloge kraja in premikanja. Brali smo Ezopove basni in sestavke o naravi, letnih časih ipd.

Člani krožka smo si enotni, da bomo z učenjem angleščine nadaljevali, dokler bo mogoče oz. dokler se bo mentorica Lea pripravljena truditi z nami. Pridobljeno znanje nam koristi zlasti na potovanjih v tujino, kjer se najpogosteje lahko sporazumemo v angleščini, olajša delo z računalnikom in telefonom, zanimivejše pa je tudi gledanje filmov in poslušanje glasbe.



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA XI

Učenje preko Zooma nam zelo ustreza, vendar se moramo občasno srečati tudi »v živo«, saj smo postali pravi prijatelji. Nekajkrat smo se dobili na klepetu ob kavici, vsako leto pa organiziramo tudi daljši izlet. V začetku maja smo si ogledali Novo Gorico – evropsko prestolnico kulture. Učenje tujih jezikov ohranja umske sposobnosti in izboljšuje počutje, zato vas vabim, da se nam pridružite.

 Darinka Dolenshek

6.6 ANGLEŠČINA XIII

SVET SKOZI BESEDE

The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.

(Eleanor Roosevelt)

Angleščina sodi med najpomembnejše jezike na svetu, saj je uradni jezik v več kot 50 državah sveta, je jezik interneta in ključni jezik diplomacije ter mednarodnega poslovanja.

Skupina Angleščina XIII se sestaja že vrsto let. Nekoliko se spreminjata sestava in številčnost, delo pa se nadaljuje in stopnjuje iz leta v leto. V letošnjem šolskem letu je bilo v skupini 12 članov, štirje moški in osem žensk. Glede znanja oz. predznanja smo kar različni, vendar s pomočjo mentorice delo nemoteno teče. Veliko pozornosti smo posvetili bogatenju besednega zaklada na različnih področjih življenja in dela ter seveda ob tem ponovili tudi slovnična pravila. Pri delu uporabljamo različne aplikacije, kot so English Dictionary, Cambridge Dictionary, Oxford Dictionary ...

Naša skupina ima že kar visok naziv – Angleščina XIII. V tem času nas je povezal iskreno prijateljstvo in prav to želimo ohraniti tudi naprej. Smo ena od redkih skupin na področju učenja angleščine, ki se srečuje v živo. Takšen način dela in učenja se zdi vsem udeležencem smiselno, saj menijo, da je pomemben faktor učenja jezika predvsem pristen



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA XIII

stik med udeleženci in predavateljico. Z našo učiteljico smo skozi leta dela stkali trdne prijateljske odnose in nekako si ne znamo predstavljati dela v krožku brez Lee.

Naša srečanja potekajo tudi izven učilnice na CIK-u. Zadnje dogovorjeno majsko srečanje se nam je zaradi različnih obveznosti udeležencev in slabega vremena »sfižilo«, ampak upam, da ga bomo izpeljali v mesecu septembru. Seveda pa si vsi želimo nadaljevati, saj učenje jezika ni vezano na starost, temveč na voljo in pristop do učenja.

 Olga Rahne

6.7 ANGLEŠČINA XV

In the children's book Deček gre za soncem (A boy following the sun) Tone Pavček wrote:

*You are on earth to view the sun.
You are on earth to track the sun.
You are on earth to be the sun
that shadows always shun.*

*(Na svetu si, da gledaš sonce.
Na svetu si, da greš za soncem.
Na svetu si, da sam si sonce.
In da s sveta odganjaš sence.)*

*He gave so much to us and reminded us constantly of so many things. He insisted:
When you walk, go always to the end.
(Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca.)*

From our lips and in our ears, his poems have become folk songs. In our hearts. He has rendered immortal the beauty of the four seasons, observed the overlooked, and translated the wonders and the innumerable forms of the seen into the language of poetry.

<https://dictionary.cambridge.org/>

Angleščina je eden najpomembnejših jezikov na svetu, saj jo govori približno 1,5 milijarde ljudi, od tega je za več kot 400 milijonov materni jezik. Je uradni jezik v več kot 50 državah in ima ključno vlogo v mednarodni komunikaciji, poslovanju, znanosti in tehnologiji. Angleščina je jezik interneta, saj je večina spletnih vsebin napisanih v njej. Prav tako je ključna v diplomaciji, mednarodnih organizacijah in popularni kulturi. Zaradi svoje razširjenosti in vpliva ostaja eden najpomembnejših jezikov 21. stoletja.

Učenje angleščine prinaša številne prednosti. Omogoča dostop do širokega nabora izobraževalnih virov, lažje potovanje in boljše zaposlitvene možnosti. Poučevanje poteka na različne načine – prek šolskega sistema, jezikovnih tečajev, spletnih platform in samostojnega učenja. Zaradi globalizacije se učenje angleščine začne že v zgodnjih letih, v številnih državah pa je obvezni predmet v šolah.




ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA XV

PRIPOROČILO ZA UČENJE ANGLEŠČINE NA UTŽO CIK TREBNJE

Za vse, ki želite izboljšati svoje znanje angleščine, je UTŽO na CIK Trebnje odlična izbira. Ponujajo različne jezikovne tečaje, prilagojene potrebam in željam udeležencev. Tečaji običajno potekajo enkrat tedensko. Urnik pa prilagodijo željam skupine. Naša profesorica Lea Udovč nam na zelo prijazen način podaja znanje in širi obzorje.

V preteklosti so bili na voljo tako začetni kot nadaljevalni tečaji angleščine, kar omogoča prilagoditev glede na vaše predznanje. Vključite se lahko tudi v brezplačne tečaje, ki jih financirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

 Igor Zaplotnik

6.8 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ

O AKTUALNIH TEMAH DOMA IN PO SVETU V NEMŠČINI

Vsi udeleženci krožka smo se po končanem prejšnjem študijskem letu odločili za nadaljevanje. Bili smo zelo povezana skupina, saj so se med nami spletla tudi prava prijateljstva. Lahko si predstavljate moje presenečenje, ko mi je Martina javila, da se krožku želijo priključiti še štirje novi člani.

Skupina sedmih članov bi se tako povečala na 11. Andreja smo poznali, saj je bil naš član že prej, ostalih treh pa ne. Na spoznavnem srečanju smo ugotovili, da so vse tri nove članice prijetne osebe in nejevolja zaradi povečane udeležbe je hitro minila. Učilnica, v kateri smo delali, je postala kar malo utesnjena, vendar smo se ustrezno razporedili in je šlo. Novi člani so se vsi ne glede na različen nivo znanja takoj vklopili in delo smo po izjavi mentorice Mateje dobro opravljali.


V januarju se nam je pridružila še Olgica, ki je bila v preteklosti že naša članica, zato smo jo z veseljem sprejeli. Skupina se je torej povečala na 12 članov, kar je težje obvladovati s strani mentorice, toda Mateji gre to odlično od rok. Redno nam pripravlja gradivo, ki ga z veseljem sprejemamo, ker je vedno aktualno in razumljivo, teme pa so poznane in zaradi tega tudi lažje razumljive. Ko to pišem, imamo pred sabo še tri srečanja, ki jih bomo verjetno zaključili v mesecu marcu. Prejšnji mesec smo zamenjali tudi učilnico, ki je večja in v njej nismo več utesnjeni. Obiska mesta v nemško govoreči državi nam v lanskem letu ni uspelo uresničiti, morda nam bo pa letos.

Še vedno pa se po predavanju vsakič dobimo na kavi ali čaju v bližnjem lokalu, srečamo se tudi ob ponedeljkih, ko ni predavanja, saj menimo, da je tudi druženje izven učilnice zelo pomembno. Teme, o katerih razpravljamo, so različne, od vsakodnevnih majhnih problemov, vrtničarstva, do visoke politike in stanja v naši lepi domovini. Za še boljšo



ČLANI KROŽKA NEMŠČINA

voljo poskrbi Vlasta, ki nas še vedno razvaja z domačimi sladkimi dobrotami. Glede na to, kako radi se družimo, mislim, da bomo tudi naslednje leto nadaljevali z učenjem nemškega jezika in druženjem ob kavici.

 *Martin Hočevar*

6.9 FRANCOŠČINA

FRANCOŠČINO VADIMO TUDI NA IZLETIH

Ne moremo verjeti, da je od zadnjega pisanja za UTŽO minilo leto dni. Kar veliko se je ta čas zgodilo. Naš tečaj francoščine lepo napreduje in mi z njim. Znanja je nekaj več, na kar smo ponosni. Veseli smo pa tudi, da nam uspe vsako leto organizirati izlet v Francijo, vsako leto v drugo mesto. Lani smo v maju obiskali Strasbourg in doživeli prijeten prvi maj. Vsak dan smo bili na kosilu pri prijaznem lastniku restavracije in za prvi maj nam je vsem podaril šopek šmarnic. Naj povem, da ima gospod več kot osemdeset let in je poznan po svoji filmski vlogi v enem izmed Hitchcockovih filmov, kjer je igral receptorja. Bil je zelo zadovoljen z nami, mi pa z njim, saj nam je redno serviral zelo okusne steake.

Letos nas je pot popeljala v Toulouse, ki je četrto največje mesto v Franciji, in glavno mesto regije Okcitanija. Šteje nekaj več kot 500.000 prebivalcev. Imeli smo srečo, saj je bil naš hotel samo 10 min oddaljen od centra, tako smo se lahko tudi sami sprehajali po mestu

in ogledovali znamenitosti. Ogledali smo si evropski vesoljni center CITE DE'LESPACE. To je center znanstvenih odkritij v Franciji, osredotočen na vesoljske polete. Odprt je bil junija 1997 in se nahaja na vzhodnem obrobju Toulousea. CITÉ DE L'ESPACE vključuje 4 hektare vrtov s številnimi vesoljskimi vozili (lunarni modul, satelite, postajo MIR, Ariane 5, Chang'e-4 itd.), ki jih lahko odkrijete ali občudujete. Videli smo res veliko od začetka osvajanja vesolja pa vse do danes.

Dva junaka iz naše skupine sta celo poletela na luno. Najbolj pa je bil zanimiv film, ki je bil prikazan v 3D- ali 4D-tehniki in se nas je močno dotaknil. Sonda, ki že pet let kroži po vesolju, pošilja podatke na zemljo in prikazuje neverjetne stvari. Predvsem je bila zanimiva podrobna razlaga, ki je spremljala predvajanje filma, in jih zelo čustveno ter doživeto predstavljala. Marsikom so se orosile oči, smo se pa vsi zamislili; od kje smo prišli, kje smo in kam gremo oz. bomo odšli.


Obiskali smo tudi mesto Carcassonne, ki leži v jugozahodnem delu Francije, danes ga obdaja obnovljeno srednjeveško obzidje, po katerem se je zdaj prvič po več stoletjih mogoče sprehoditi v celoti. To je 1,3 kilometra dolga pot, ki je po obnovi odprta za obiskovalce. Sprehod po obzidju omogoča razgled na grad s 53 stolpiči. V enem izmed njih je v 13. stoletju delovala inkvizicija in zaradi tega se ga še vedno drži ime inkvizicijski stolp. Najstarejše arheološke sledi v Carcassonnou segajo v čas okoli 3500 let pred našim štetjem. Današnji – pretežno srednjeveški videz mesta pa izhaja iz 13. stoletja. Njegova srednjeveška utrdba je bila leta 1997 dodana na Unescov seznam svetovne dediščine.



ČLANI KROŽKA FRANCOŠČINA

V muzeju Aeroscopia smo se lahko povzpeli v pilotsko kabino legendarnega Concorde. Zunanji razstavni prostor ima skupno površino 20.000 m² in hrani pet letal, ki dopolnjujejo muzejsko zbirko: prvi prototip Airbusa A320, Airbus A340-600, ATR 42, ATR 72 in Airbus A380 MSNO.

Dnevi so prehitro minili in treba se je bilo vrniti domov. Ugotavljamo, kako nam ta druženja polepšajo življenje, pa naj bo to na krožku francoščine, na izletih ali pri Dedu vsako zadnjo sredo v mesecu. Veseli smo, da smo lahko skupaj, se družimo, smo enotni, se medsebojno razumemo in nam je dano, da se imamo radi. Seveda že razmišljamo o naslednjem izletu. Verjetno se bomo podali bolj na sever po Normandiji. Do takrat pa veliko lepih in prijetnih dni, ko se ponovno oglasimo.

 *Silva Glavan Bukovinski*

6.10 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE

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

Zaključilo se je študijsko leto 2024/2025 in smo veselo na počitnicah. Lansko leto se nas je vpisalo sedem, ampak na koncu nas je ostalo samo pet. Zaradi tega smo se lahko



ČLANICE LIKOVNO-USTVARJALNEGA KROŽKA TREBNJE

posvetile novim načinom in tehnikam izdelave različnih stvari. Zopet smo ustvarjale iz Pardo oziroma Fimo mase, vendar smo izdelke nadgradile s smolo, tako da izgledajo veliko bolj dodelani in »fensi«. Naučile smo se različnih vzorcev šivanja zapestnic in ogrlic, šivale smo tudi obeske za ključke, verižice in prstane. Vlivale smo izdelke iz smolnega prahu in Epoxi smole.

Pred novim letom smo zopet delale voščilnice in okraske za novoletno jelko. Pravzaprav nismo delale veliko različnih stvari, smo se pa bolj posvetile tistim, pri katerih uživamo. Imele smo se lepo, po vsaki delavnici smo si privoščile kavo pri Dedu, kjer smo sproščeno klepetale, ker na krožku ni bilo časa. Upam, da se nam v novem letu pridruži še kakšna ustvarjalna duša. Veseli je bomo.

 *Majda Miklič*



6.11 BRENKICE

Včasih razmišljam, kako mi je lepo. Nič, prav nič mi ne manjka. Imam vse, kar potrebujem; hrano, pijačo, obleko, streho nad glavo, dobre prijatelje ... Zdrava sem, še vedno razumna in kar se mi zdi zelo pomembno – AKTIVNA.

Že od malih nog sem rada plesala. Po upokojitvi pa se mi je ponudila odlična priložnost, da sem začela plesati v Folklorni skupini Nasmeh. Bila sem presrečna, saj je bila to ena izmed tihih želja že od otroštva. Poleg plesa nam CIK Trebnje nudi celo paleto raznolikih dejavnosti. Med drugim tudi možnost igranja na kitaro, ko še sama nisem mogla verjeti, da se bom v zrelih letih imela priložnost preizkusiti tudi na glasbenem področju.


Brenkice smo še kako aktivne, saj pridno vadimo igranje in petje. Še vedno se dobivamo ob ponedeljkih in občasno zaigramo tudi na kakšni prireditvi. Z veseljem se odzovemo, ko nas kdo povabi. Verjemite mi, da glasba res pomirja in razvedri še tako siv dan, ki pa jih v



BRENKICE

naših letih žal ni tako malo. Skratka, zelo sem vesela, da lahko sodelujem pri Brenkicah in so me dekleta povabila medse, da se družimo, nasmejemo in poklepeta.

Rada bi se ob tej priliki toplo zahvalila celotnemu kolektivu CIK-a, da se trudijo za nas malce starejše in nam ponudijo toliko dejavnosti, da nas ohranjajo mlade in aktivne.

 Breda Horvat

6.12 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH

V študijskem letu 2024/2025 smo bili člani Folklorne skupine Nasmeh zelo aktivni. Z vajami smo začeli 19. 9. 2024. Imeli smo 16 nastopov (Lovska kočica na Trebelnem – koncert ob ličkanju koruze, OŠ Šentrupert, Svečina – medsebojno druženje z upokojenskim zborom Mirna in Plesno skupino Mavrica Trebnje, Galaksija Trebnje – prednovoletno druženje UTŽO Trebnje, Prešernov sejem v Kranju, na TV Planet v Ljubljani, Gregorjev sejem v Šentjerneju, vojašnica Novo mesto, območna revija NAPEV-ODSEV in Maroltovo srečanje Mokronog, STIK dvorana Trebnje – na povabilo Žnurc, Bistrica ob Dravi – veteransko srečanje folklornih skupin, Straža Novo mesto, na Trebenjskem košu – osrednje prireditev s slavnostnim zaključkom Tabora likovnih samorastnikov, Dolenjske Toplice – mednarodni kočevarski folklorni festival in Šentrupert – kozolci), ena odprta vaja s CICI folkloro vrtca Mavrica Trebnje, povorka na Trebanjskem košu, medgeneracijsko sodelovanje z vrtcem Čebelica Šentrupert in vrtcem Mavrica Trebnje.

Predstavili smo se na TV Planet Ljubljana v oddaji Jutro na Planetu.

Na vaje vsi radi prihajamo, saj nas ne družijo samo ples, petje in igranje, temveč tudi prijateljstvo, saj smo postali prava družina. Vsi poskrbimo drug za drugega in med nami vlada veselje, dobro razpoloženje, vztrajnost in vrednota naše dragocene dediščine – ohranjanje ljudskega izročila. Na vajah razvijamo naše funkcionalne sposobnosti, vzdržljivost, krepitev ravnotežja, čut za ritem, posluš – petje. Spoznavamo nove formacije in sposobnosti za usvojitev različnih plesnih gibov. Ob tem smo vesele, da zmoremo biti toliko časa aktivne.



FOLKLORNA SKUPINA NASMEH

Naši godci nas razveseljujejo, saj so tudi oni zelo aktivni. Imajo svoje individualne nastope in uspešno sodelujejo na reviji NAPEV-ODSEV. Radi se odzovemo povabilu na nastope. S tem bogatimo sebe, naše veselje do plesa in imamo vse manj treme. Zahvala, da nam je lepo, velja vsaki članici, še posebej mentorici Branki, našim godcem, kolektivu CIK Trebnje in vsem, ki nas povabijo k sodelovanju in nas na ta način spodbujajo. Z mesecem junijem (22. 6. 2025) smo zaključili naše študijsko leto in se že veselimo naslednjega, ki bo posvečeno našemu 20-letnemu druženju.

 Brigita Borak

6.13 PLESNA SKUPINA AJDA

Plesna skupina Ajda že vrsto let povezuje plesne navdušenke, ki radi odkrivamo lepote plesnih ritmov sveta. V šolskem letu 2024/25 nas je bilo sedemnajst in pod vodstvom mentorice Petre Pograjc smo se vsak teden srečevale po dve šolski uri, včasih tudi večkrat, če je bila potreba. Skupno smo se dobile šestindvajsetkrat. Pred začetkom vaj pa smo si vzele še nekaj minut, da smo poklepetale, izmenjale ideje in podale pobude. V tem letu smo se naučile osem novih plesov in obnavljale stare koreografije, ki nam še vedno prinašajo veselje. Svoje znanje smo trikrat predstavile na nastopih, ki so nam omogočili, da pokažemo svoje delo in uživamo v energiji občinstva.

Poseben dogodek je bil 15. 5. 25, ko smo se podale na nepozabno potepanje z vlakom v Rogaško Slatino. Naš dan se je začel v Trebnjem, od koder smo potovale do Sevnice in Celja. V Celju smo si ogledale staro mestno jedro in si privoščile prijetno kavico. Pot smo nadaljevale do Rogaške Slatine, kjer smo obiskale muzej Anin dvor in se poglobile v zgodovino kraja. Po kosilu smo se povzpele na razgledni stolp, od koder smo občudovalle lepote pokrajine. Po prijetnem klepetu in kavici smo se z avtobusom odpeljale do Celja ter nazaj domov z vlakom.

Ob zaključku šolskega leta smo si privoščile še ples in piknik v Dobrniču, kjer smo praznovalle uspešno sezono in se veselile prihodnjih plesnih izzivov. V juniju smo sodelovale na povorki iz trebanjskega koša, kjer smo s ponosom predstavile našo skupino. Ples je za nas več kot le gibanje – je naše zdravilo za srce in dušo. Leto 2024/25 smo zaključile uspešno, polne energije in motivacije, da v prihodnje nadaljujemo plesno pot z enako predanostjo in veseljem.

 *Silva Boljte*



PLESNA SKUPINA AJDA

6.14 PLESNA SKUPINA MAVRICA

Za plesalke plesne skupine Mavrica je bilo tudi letošnje študijsko leto prepleteno s plesom, druženjem in klepeti ob kavici, ki so nam polepšali četrtkove popoldneve. Septembra smo se dobile na prvem srečanju, kjer smo izmenjale marsikatero počitniško doživetje in naredile načrt za novo študijsko leto.




PLESNA SKUPINA MAVRICA

Ker pa smo že vedele, da nas oktobra čaka nastop ob začetku študijskega leta UTŽO Trebnje v Šentrupertu, novembra pa v Svečini na povabilo predsednika MePZ DU Mirna Toneta Kotarja, smo takoj pričele z vajami. Zavedamo se namreč, da je le z dobro utrjenimi plesnimi koraki nastop skupine samozavesten in uspešen. Ob novoletnem srečanju članov UTŽO Trebnje smo zaplesale tudi v Galaksiji. 21. 5. pa smo z nastopom v Domu starejših občanov Trebnje, kjer se nam je pridružila še vokalno- instrumentalna skupin Brenkice, polepšale popoldne njihovim oskrbovancem.

Ker je naša želja, da vsako leto povečamo naš repertoar plesnih sklopov, smo se po novem letu pričele učiti novih plesnih korakov v nekoliko drugačni formaciji. Žal se v letošnjem študijskem letu nismo mogle izogniti boleznim oziroma poškodbam. Tako so bile tri članice primorane na daljšo odsotnost, kar se je odražalo tudi na vajah, saj so nekatere plesalke morale plesati na poziciji, ki je niso bile navajene. Ena od njih pa je zaradi bolezni celo prenehala z vajami.

Na počitnice odhajamo v želji, da bi bilo naslednje študijsko leto bolj prizanesljivo, da bi se lahko vse redno srečevale, uživale v glasbi in plesu, se naučile novih plesnih sklopov, se družile ob kavici ter se sladkale ob slaščicah, s katerimi nas razvaja vsaka izmed nas ob rojstnodnevnem praznovanju. Da bi s plesi sveta prepotovale še mnogo dežel in uživale v glasbi in plesih slovenskih pokrajin! In kako prijetno je zaplesati na narodno-zabavno glasbo ob glasnem aplavzu poslušalcev, ker jim je ta glasba blizu in jim nariše nasmeh na obraz!

 Marija Šušteršič

6.15 KALIGRAFIJA

KALIGRAFIJA – ZVRST ALI UMETNOST LEPEGA PISANJA

Kaligrafski krožek deluje od leta 2016. Na začetku je bilo vpisanih veliko udeležencev, medtem ko je v letošnjem šolskem letu 2024/2025 krožek končalo najvztrajnejših pet. Kljub temu je bilo delo zanimivo in z mnogimi novostmi, ki niso bile vezane samo na obliko pisav.



ČLANI KROŽKA KALIGRAFIJA

Na začetku nam je naša mentorica Špela Kodrič predstavila okvirno področje dela v zadnjem letu, kar smo dopolnili tudi z našimi idejami. V preteklih letih smo se učili v glavnem samo oblikovanja črk posameznih pisav, na primer osnovno, gotico, Chancery, Unicialo, Italico, Copperplate ... Za letos smo se odločili, da bomo posamezne pisave, ki smo jih tudi ponovili, uporabili za praktično uporabo v vsakdanjih primerih. Naš načrt je bil, da se seznanimo s področji, ki se dotikajo kaligrafije in so primerna za uporabo.

Nekateri primeri so:

- dodatki in ornamenti,
- pisanje na keramiko,
- pisanje na les,
- pisanje na steklo,
- pečatenje,
- akvarelne barve,
- akrilne barve,
- graviranje stekla,
- posebna pisava.

Mentorica nam je dajala domače naloge, v katerih smo si prizadevali za pravilno postavitev besedila, velikost pisave, vrsto papirja, postavitev okrasja in pravilnega razmerja med elementi, izrabo barv idr. Potruditi se je bilo treba za čim bolj estetsko izdelavo izdelka. Zaradi obširnosti načrtovanega programa je za naslednje šolsko leto ostal del neizpolnjen, zato bomo pisanje na les in graviranje stekla delali prihodnjič. V naslednjem šolskem letu smo sklenili, da se bomo zopet srečevali v sedanji sestavi in utrdili naše dosedanje delo. Morda pa bomo našli še kakšno zanimivo področje uporabe kaligrafije.

 Andrej Jurca

6.16 NORDIJSKA HOJA

Z NORDIJSKO HOJO V LETO 2025




ČLANI KROŽKA NORDIJSKA HOJA

Člani krožka smo se za nordijsko hojo odločili, ker želimo z redno vadbo v obliki hitre hoje in s pomočjo palic v svojem tako imenovanem tretjem življenjskem obdobju narediti nekaj za dobro vsakdanje počutje in zdravje, ki nam večini v teh letih ne služi več najboljšje.

Nordijska hoja nam torej v vsakdanjem življenju pomeni korak več k bolj zdravemu življenjskemu slogu, ki zagotavlja pogoje za boljše zdravje in posledično več energije za premagovanje vsakodnevnih obveznosti. Redna telesna vadba, med katero nordijska hoja vsekakor sodi, saj jo izvajamo tedensko in v skupini, je pomembna za vsakodnevno boljšo pripravljenost na telesne napore, ki z vsakim dnem staranja postajajo težje obvladljivi.

Tovrstna vadba predstavlja vadbo celotnega telesa, saj h gibanju poleg nog pripomorejo tudi roke in ramenski obroč. Pri nordijski hoji se med gibanjem aktivno vključujejo tudi mišice zgornjega dela telesa in trupa. Odrivanje z rokami in daljši korak omogočata za skoraj 30 % večjo porabo energije v primerjavi z običajno hojo. Redna vadba nordijske hoje je načrtovana in se izvaja tedensko po eno uro – isti dan in ob isti uri, prilagojena je sposobnostim vsakega posameznika, zato se zanjo lahko odloči vsak, ki ima vsaj malo želje za izboljšanje svojega telesnega počutja.

 *Martin Hočevar*

6.17 RIT'M, PLES V VRSTAH

RIT'M PLEŠE



NASTOP ČLANOV KROŽKA RIT'M, PLES V VRSTAH

Ples je vrsta izražanja, umetnosti in zabave. Je govornica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe. Plesalec mora ritem, glasbo in ples začutiti. Potrebuje zgodbo in svoj domišljijski svet, ki spodbudi njegovo miselno, verbalno in gibalno kreativnost. Poleg tega se preko plesa učimo tudi socializacije, discipline, odgovornosti, prilagajanja, boljše prostorske predstave, pravil in celo lepega obnašanja. Vse to se učimo postopoma ter spontano preko zgodb in ustvarjalnih iger.

Ples je obravnavan tudi kot šport, pri katerem krepimo motorične sposobnosti, mišičevje in ravnotežje, izboljšujemo koordinacijo in pridobivamo kondicijo. Gre za okretnost, ravnotežje, orientiranje v prostoru in preciznost, gre za takt, tempo, ritem in lahkotnost, ki se izraža v eleganci gibanja. Vsega tega se dobro zavedamo v naši plesni skupini RIT'M, ki se že eno leto veselo družijo ob plesnih korakih ob ponedeljkih in četrtek na vajah v Kulturnem domu Mirna. Naša druženja potekajo pod budnim očesom vodje Renate, ki ji nikoli ne zmanjka idej in seveda trdnih živcev za učenje »mladih« plesalcev v vrstah.

Vrat plesne skupine nismo zaprli, zato vabljeni vsi, ki bi radi kaj storili za svoje telo in ostali v kondiciji, da se nam pridružite. Trenutno nas je deset, nismo samo domačini, ampak se z nami družijo plesalka iz Litijske, januarja pa sta se nam pridružili tudi dekleti iz Šentvida pri Stični. Za učenje plesnih korakov ni nikoli prepozno, nekateri potrebujejo več ponovitev, drugi manj. Ples ima velik učinek na zdravje in ponuja odlično zabavo. Tako se lahko s plesom uspešno upiramo tudi demenci. Pridi, poskusi plesati z nami in verjemi, ne bo ti žal.

 *Renata Bukovec Kokalj*

6.18 ZDRAVA REKREACIJA II


Z zadovoljstvom se vedno znova družimo na telovadbi. Smo telovadna skupina Zdrava rekreacija II. Naša mentorica in srčna voditeljica je Marija Uhan, ki nas uspešno vodi in spodbuja pri telesni dejavnosti že vrsto let. V skupini nas je 22 članic.

Dobivamo se dvakrat na teden po eno uro v telovadnici CIK-a. Z rekreacijo začnemo takoj v začetku oktobra in nadaljujemo vse do konca junija, tako da v enem šolskem letu realiziramo 70 vadbenih ur ali več. Večina članic se udeležuje obeh vadbenih ur v tednu, nekaterim pa ustreza obisk le ene, kar je tudi v redu, saj imamo različne potrebe. Naš namen druženja je, da v skupini (kar je vedno lažje) naredimo nekaj koristnega za svoje zdravje, telo in počutje. Da vadba ne postane enolična, uporabljamo tudi pripomočke, kot so gumijast trak, palica in uteži. S tem povečamo tudi intenzivnost in učinkovitost vaj. Redne vaje za ravnotežje, moč mišic in dobro gibljivost sklepov nam pomagajo, da je naše gibanje varno in prijetno. Tudi pogosti posegi, kot so operacije sklepov (kolena, kolk, ramena ...) se bolje in hitreje zdravijo, če smo v dobri telesni kondiciji.



ČLANICE KROŽKA ZDRAVA REKREACIJA II

Pomembno pa je tudi zadovoljstvo in veselje ob spoznanju, da še vedno zmoremo narediti vse vaje, ki jih izvajamo. Tudi doma smo članice redno fizično aktivne. Poleg telovadbe imamo rade pohodništvo, ples, vrtnarjenje, plavanje, jogo in izlete. V skupini smo podobno misleče, aktivne, pozitivno naravnane, zrele ženske. Medsebojno se spodbujamo, pogovorimo o težavah, ki nas tarejo, in se vsako leto bolj spoznavamo. Druženje ob skupni telovadbi je tako zdravilni balzam za naše telo in dušo, zato si želimo, da bi trajalo še vrsto zdravih in aktivnih let.

 Katarina Rman

6.19 POHODNIŠKI KROŽEK

Razne akcije, ki jih organizirajo po Sloveniji, nas s slogani spodbujajo in vabijo: Vsi na kolo za zdravo telo; razgibajmo telo – hvaležno nam bo. Prvi je za naše sklepe in kosti že malo nevaren, pri drugem smo se pa našli.

Hoja je glavna oblika našega gibanja in zlata prinašalka zdravja ter najboljša tableta. Poveča pretok kisika po telesu, kuri kalorije, krepi srce, znižuje krvni sladkor, lajša bolečine v sklepih, saj krepi mišice, imunski sistem, pomaga zmanjšati tesnobo, depresijo in negativno razpoloženje. Je brezplačna, saj potrebujemo samo udobne športne čevlje.

Vreme vedno kroji usodo naših pohodov. Če je sončno, smo sončni tudi mi, če dežuje, ni pravega razpoloženja. A ker nismo iz »cukra«, gremo vseeno na pot. Tako smo v letošnjem

šolskem letu opravili že štiri pohode po različnih krajih Slovenije. Ker so postali avtobusni prevozi zelo dragi, se pogosteje odločimo za prevoz do izhodišča in nazaj z vlaki, seveda z brezplačno kartico Slovenskih železnic. Prvi izlet nas je vodil na Planino nad Vrhniko in na Ulovko, kjer je bilo včasih smučišče, sedaj žičniške naprave žalostno propadajo. V koči smo si zasluženo privoščili vrhniške štruklje ter Cankarjevo kavo. Povzpeli smo se še na 22 m visok razgledni stolp, s katerega je bil lep razgled po dolini.

Novembra nas je pot vodila na Šmarjetno goro nad Kranjem. S svojimi 646 metri nadmorske višine predstavlja idealen kraj za oddih od mestnega vrveža. Na vrhu se nahajata cerkev sv. Marjete iz 13. stol. in hotel Bellevue. Spustili smo se proti skakalnemu centru Bauhenk nad Kranjem, si ogledali dve skakalnici z vrha in nato v dolini ujeli vlak proti domu. Decembra nas je, ker smo bili pridni, obiskal sv. Miklavž, ki je za vsakega pohodnika prinesel majhno darilo. Nato smo z železniške postaje Višnja Gora po polžje odšli na Polževo. Polž, priklenjen na zlato verigo, je simbol Višnje Gore. Pri poznogotski cerkvi sv. Duha smo pomalicali kar stoje, saj je iz megle začelo pršeti, naredili obvezno skupinsko fotografijo in se vrnili v dolino ter si zaželeli srečno v letu 2025.

V januarju smo obiskali Ostri vrh nad Čušperkom. V zelo mrzlem in oblačnem jutru smo prišli na vrh, na katerem stoji na betonskem podstavku velika slovenska zastava, malo naprej pa še lovski razgledni stolp. Med potjo smo spoznavali naravno in kulturno dediščino območja. Že na začetku poti smo si v vasi Čušperk ogledali ohranjeno Martinovčevo apnenico. Na Ostrem vrhu smo imeli lepo pogled na naravno dediščino – krajinski park in območje Nature 2000 (Radensko polje). Ob spustu z vrha pa smo šli mimo razvalin starega gradu Čušperk iz 12. stoletja.

Kaj naj dodam na koncu? Pripravljamo že nove zanimive pohode. Vabimo vas, da se nam pridružite, saj bo zanimivo in veselo.

V PLANINO NAD VRHNIKO NA ŠTRUKLJE IN CANKARJEVO KAVO

Letošnji prvi UTŽO planinski pohod se je začel turbulentno. Vremenska napoved za sredo, 9. 10. 2024, je bila slaba. Kot smo v mladosti trgali cvetne lističe marjetic in se spraševali *me ljubi, ne ljubi ...*, tako smo sedaj ugibali *bo dež, bo sonce, dež, sonce ...* Zadnji cvetni listek je napovedal SONCE. In smo šle – same dame. Z vlakom, ki je imel



že v Trebnjem pol ure zamude, do Ljubljane ter nato z mestnim avtobusom do končne postaje na Vrhnikih.

Na nebu nas je pozdravila prekrasna mavrica, zna, da ni dolgo, kar je deževalo. Nebo, ki je bilo v 50-ih odtenkih sive, se je vmes že svetilo modro. Prvi kilometer poti je potekal po ulicah mesta, nato smo s parkirišča zavile v gozd in se čez Špico povzpele do Planine nad Vrhniko. Nadaljevale smo do vrha Ulovke, kjer je bilo včasih smučišče, sedaj žičniške naprave žalostno propadajo. Me smo si privoščile krajši počitek, občudovale razgled na Škofjeloško hribovje in se po obveznem fotografiranju vrnile do kočice na Planini. Otroci, ki so imeli šolo v naravi, so se razposajeno podili okoli nje, me pa smo si zasluženo privoščile vrhniške štruklje in Cankarjevo kavo. Vse je bilo odlično.

Odšle smo z vrha ter se mimo bukve in klopce »za ta zmatrane« ter Županove klopi vrnile v Vrhniko. Nesreča pa nikoli ne počiva in vedno preži na pohodnike. Eni izmed nas je na poti zdrsnilo in se je poškodovala po obrazu. Ni bilo hudo, par obližev in smo nadaljevale na avtobusno postajo. V Ljubljani smo ujele vlak za Dolenjsko in se prijetno utrujene vrnile domov.

 Milojka Vitez

ŠMARJETNA GORA NAD KRANJEM

V sredo, 13. 11. 2024, smo se z železniške postaje Trebnje ob 7.04 odpeljali na našo drugo turo v tem šolskem letu. V Kranj je vlak prispel po voznem redu, mi pa smo se odpravili proti Šmarjetni gori, ki se s svojimi 646 metri nadmorske višine dviga nad njim




SKUPINSKA OB HOTELU BELLEVUE

in predstavlja idealen oddih od mestnega vrveža.

Pešpot do vrha je lahka. Pripeljala nas je najprej v naselje Stražišče in do znane strašanske graščine Šrotenturn. Vseskozi smo hodili v megli, zato tudi razgled na vrhu Šmarjetne gore ni bil kaj prida. Na vrhu, ki leži v osrčju Škofjeloškega, Cerkljanskega in Idrijskega hribovja, se nahajata cerkev sv. Marjete iz 13. stol. in hotel Bellevue, kjer nam je prijazna natakarica postregla z osvežilno pijačo ter odličnimi sladicami.

S Šmarjetne gore se ob lepem vremenu vidi kar petina celotne Slovenije. Pot smo nadaljevali proti skakalnemu centru Bauhenk nad Kranjem, si ogledali dve skakalnici z vrha in nato v dolini ujeli vlak proti domu.

 Milojka Vitez



SKAKALNI CENTER BAUHENK

PO POLŽJE NA POLŽEVO

Polž na vodnjaku, polž v krožišču, na gostilni, ograji, na pročelju stavbe, ob novoletni smrekici, vsepovsod – skoraj toliko jih je bilo, kot jih poleti leze po mojem vrtu. Seveda govorim o Višnji Gori, kamor smo se pohodniki UTŽO pripeljali z vlakom.

Polž, priklenjen na zlato verigo, je simbol Višnje Gore. Po legendi je bil v bitki pri Sisku ranjen sin beneškega doža. Viteza je na potovanju našla hči višnjegorskega grofa Sofija Višnjegorska, ki se je odločila da bo zanj skrbela. Vsi so bili prepričani, da bo umrl, vendar je po dolgem okrevanju preživel. Višnjegorski grof je poslal po kneginjo Beneške

republike, ki je že dolgo mislila, da je njen sin mrtev. V zahvalo je Višnjegorskim grofom podarila pozlačeno polžjo hišico v premeru 10–15 centimetrov, okrašeno z diamanti, ki so jo grofje podarili mestu. A dragoceni polž je kmalu izginil neznan kam, zato so meščani naročili novega in ga priklenili na verigo. Pa se je tudi za njim izgubila vsaka sled, ostala je le legenda.

Pot na Polževo smo začeli na železniški postaji v Višnji Gori. Sv. Miklavž je za vsakega pohodnika prinesel majhno darilo, ki smo ga z veseljem vzeli. Pohod smo nadaljevali v mestno jedro s cerkvijo svete Ane, Valvazorjevim vodnjakom in mozaikom ter doživljajsko hišo kranjske čebele. Na južni strani Mestnega trga se je pot začela strmo vzpenjati do razvalin Starega gradu gospodov Višnjegorskih iz 11. stoletja. To je del Jurčičeve poti. Nadaljevali smo do vasi Pristava (550 m). Pogled na Višnjo Goro bi zamenjal razgled na okoliške hribe in oddaljene Kamniške Alpe, če nas ne bi ovijala gosta megla. Skozi pretežno listnat gozd (brez listja, ki je že odpadlo) smo nadaljevali do vasi Zavrtače.

Po dobri uri in pol zmerne hoje smo dosegli planoto Polževo, kjer hotel žalostno sameva. Nekdaj smo tja hodili na ples in zabavo, sedaj pa je zaprt. Po krajšem vzponu smo dosegli še poznogotsko cerkev sv. Duha. To so po legendi najprej začeli graditi v vasi, a kar so sezidali podnevi, je bilo ponoči preneseno na vrh hriba. Zato so jo naposled zgradili tam, kjer stoji še dandanes. S 630 metri nadmorske višine je bila to tudi najvišja točka našega pohoda.

Pomalicali smo kar stoje, saj je iz megle začelo pršiti, naredili obvezno skupinsko fotografijo ter se vrnili čez Novo in Kriško vas nazaj v Višnjo Goro. Ljubljana je v daljavi ostala zavita v meglo, mi pa smo ujeli vlak za Trebnje, si zaželeli vse dobro v letu 2025 in da bi se še velikokrat družili na izletih.

 *Milojka Vitez*

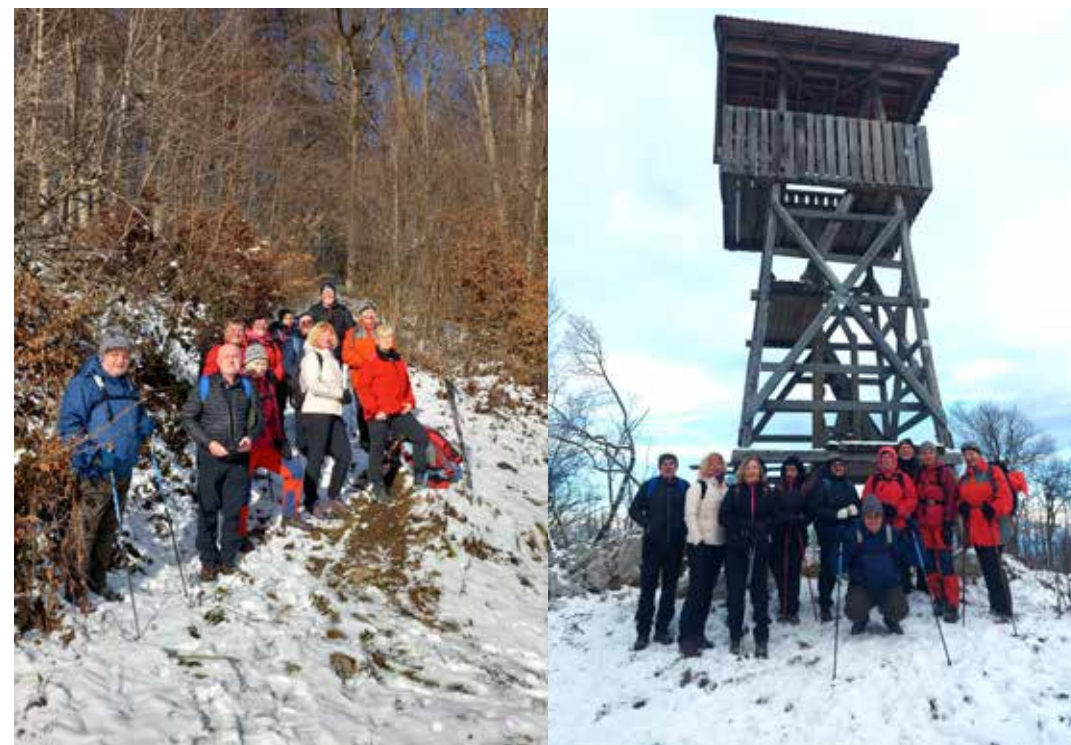


OSTRI VRH NAD ČUŠPERKOM

V novem letu se nas je 12 pohodnikov UTŽO-ja odpravilo na lažji, a vendar zelo zanimiv pohod na Ostri vrh nad Čušperkom. V zelo mrzlem in oblačnem jutru smo se z vlakom odpeljali najprej do Grosupljega in tam prestopili na vlak za Kočevje. V majhni vasici Čušperk, ki leži na obrobju Radenskega polja, smo pričeli s pohodom proti Ostremu vrhu. Pot nas je peljala v gozd in se ves čas zmerno vzpenjala. Po uri hoje smo prišli na 675 metrov visok vrh, na katerem stoji na betonskem podstavku velika slovenska zastava, malo naprej pa še lovski razgledni stolp.


Z vrha je lep razgled na Radensko polje in proti vencu slovenskih vršacev. Na srečo so se oblaki razmaknili toliko, da je nastalo okno, ki nam je razkrilo razglede na nekatere zasnežene vršace Kamniških Alp in pogorje Storžiča. Po kratkem postanku in malici smo se vračali po delno krožni poti. Če je bila pot pristopa z izjemo vrha pretežno kopna, nas je pot sestopa vodila po zasneženi in delno poledeneli poti. Zaradi nizkih temperatur se je sneg obdržal tudi na drevesih in nam ob sramežljivih sončnih žarkih pričaral zimsko pravljično.

Med potjo smo spoznavali tudi drugo dediščino območja. Že na začetku poti smo se v vasi Čušperk srečali z etnološko dediščino (ohranjeno Martinovčevo apnenico). Zaradi kraškega terena z veliko apnenca in drv so predniki tudi v teh krajih žgali apno. Na Ostrem vrhu smo se srečali s pogledom na naravno dediščino – krajinski park in območje Nature



2000 (Radensko polje). Območje se razprostira na površini 4 km², po njem v meandrih tečejo trije potoki in večkrat poplavlja, zato nudijo pogoje za bogato floro in favno.

Na polju se dvigata tudi dva vrhova osamelca Boštanj in Kopanj, slednji je povezan tudi z našim pesnikom Prešernom, saj je v letih 1808–1810 živel pri svojem stricu, ki je služboval v teh krajih. Ob spustu z vrha pa smo se srečali še z zgodovinsko kulturno dediščino, to je z razvalinami starega gradu Čušperk. Zgrajen je bil že v 12. stoletju, zato ga uvrščajo med najstarejše gradove na Slovenskem. V zgodovini je pogosto menjal lastnike, med njimi so bili Turjaški, Kozjaški, Čušperški in tudi Celjski grofje. V letih 1515 in 1573 je bil poškodovan v kmečkih uporih, a pozneje obnovljen. Zapuščen je bil v 17. stoletju, ko so zadnji lastniki zgradili novi grad v Čušperku in se preselili.

 Ana Murn

AŠKERČEVA POT IZ ZIDANEGA MOSTA DO RIMSKIH TOPLIC

Z našimi pohodi v letošnjem šolskem letu lepo napredujemo. Naredili smo jih že pet, čakajo pa nas še trije. Naš peti pohod v februarju je potekal po Aškerčevi tematsko-turistični pohodni poti skozi kraje, ki so najtesneje povezani s pesnikovim otroštvom in odraščanjem. Speljana je skozi predele, ki so po zgodovinski strani zanimivi zaradi najdišč predmetov iz rimskih časov, obdobja turških vpadov in dogodkov iz časov, ko so na grmadah zažigali predvsem ženske, obtožene čarovništva. Tudi Aškerčeva domačija na Senožetih, zdaj muzej, ima pod svojo streho veliko zanimivosti, iz katerih se da razbrati, kakšen je bil v preteklosti način življenja v teh krajih.

Dolga je okoli 10,6 km in poteka po gozdnih poteh, čez travnike in tudi po makadamski in asfaltni cesti. V brošuri piše, da je čas hoje 2–3 ure – malo morgen. Lahko, da jo mladeniči pri dvajsetih pretečejo v takem času. Mi smo potrebovali udobne 4 ure, da



smo se lahko še pogovarjali in nismo izpustili duše. Odhod vlaka iz Trebnjega je bil v sredo, 12. 2. 2025, po voznem redu ob 8.27. V Sevnici smo počakali pol ure in presedli na vlak za Zidani Most.

Tam smo pričeli s pohodom. Najprej malo po asfaltu, nato smo zagrizli v hrib in gozd ter v približno eni uri prišli do vasi Širje. Zanimiva je romanska cerkvica iz 13. stoletja ter grad ali bolje dvorec Širje. Po kratkem počitku smo nadaljevali mimo zaselkov Brezno, Straže in Lukovica. Z neba je ves čas pršilo, ovijala nas je megla, da je bilo prav mistično, seveda nismo nič videli, a dobra volja nam je pomagala, da smo pot prehodili z relativno lahkoto. Relativno zato, ker nas v teh letih že marsikaj boli, ene kolk, druge koleno, tretje hrbtenica, mene peta. A s pogumom in trmo se da veliko premagati.

Občudovali smo spomladansko cvetje – trobentice, zvončke in že razcvetele telohe, ki jih je bilo toliko, da je bilo vse belo, kot da bi bil gozd zasnežen. Po treh urah in pol hoje smo prišli do Aškerčeve domačije na Senožetih, kjer nas je pričakal Avgust Aškerc, pranečak našega največjega pesnika balad in romanc. Predstavil nam je življenje in delo Aškerca, recitiral par njegovih pesmi in razkazal skromno hišico.

Sejem bil je živ.

Prodal i on je Lahom tam par volov.

Zakasnil se je.

V pozni, temni noči sam gre domov.

(Izbrane pesmi A. Aškerca: Mejnik)

Sledil je še spust skozi zdraviliški park Rimskih term, kjer smo občudovali orjaške sekvoje, imenovane tudi mamutovo drevo, v Rimske Toplice. Tam smo si privoščili zasluženo malico in še kaj. Ob 15.47 smo ujeli vlak za Sevnico in se prijetno utrujeni ob 17.10 vrnili v Trebnje oz. domov.

Vir: splet /  Milojka Vitez

PIRANSKE PEŠPOTI

Tooo ... !!! Uspelo nam je. Izlet v Piran smo zaradi napovedi slabega vremena prestavili za en teden. V sredo, 19. 3. 2025, pa je bil dan za bogove, nas in še za predsednico države, ki se je s številčnim spremstvom pripeljala na srečanje s portugalskim premierjem. Polno novinarjev je krožilo okoli, mi smo pa zijala pasli.

»Mi gremo pa na morje ...« si je pesem Čukov brundalo kar 34 udeležencev pohoda, ko smo se z avtobusom iz Trebnjega končno odpeljali proti našemu cilju. Uspelo nam je rešiti zmedo, od kod je naš odhod – je to železniška ali avtobusna postaja. V Štefanu, Veliki Loki, Šentlovrencu in Ivančni Gorici smo polovili še zadnje udeležence ter se odpeljali soncu in morju nasproti. Nadvse raznolik in slikovit piranski prostor je mogoče uživati in doživeti na več načinov. Mi smo ga spoznavali peš. Sprehajalnih poti je tukaj kar deset. So varne, nenaporne, polne vedut in norih razgledov.

Iz Strunjana proti Izoli smo se sprehodili lani, letos pa je sledil drugi del. »Sprehod po piranskih poteh je nekaj lepega, osvežujočega in sproščujočega. Je svojevrstno zdravilo in doživetje, ki vam bo polepšalo dan. Uživajte jih lahko brez recepta in v neomejenih količinah.« (Vir: Zemljevid – Piranske pešpoti). Iz Strunjana smo se na zahod najprej povzpeli do kraja Pacug in se nato spustili do Fiese. Po potki nad morjem in pod klifom iz flišnih sedimentov, kjer so nas table opozarjale na možnost proženja kamnov, smo se sprehodili do Pirana.

Tam smo si pri cerkvi sv. Jurija privoščili malico in uživali v razgledu na naše in italijanske gore. Spustili smo se do Akvarija in si ogledali ribe in druge morske živali, ki domujejo v našem morju. Na obali pred akvarijem je bilo zaradi obiska predsednice države zelo živahno, polno policijskih avtomobilov, Mercedesov temnih barv, novinarjev, varnostnikov in firbcev.

Primorci res znajo živeti. V kavarnicah ob morju je bilo polno domačinov, ki so ob kavici uživali na soncu. Na kratko smo se jim pridružili tudi mi, nato pa se mimo Belega Križa in vasi Šentjane po poti med oljkami vrnilo nazaj na izhodišče. Nabiralci med nami smo imeli polno dela z nabiranjem lovorja, rožmarina in oljčnih vej, fotografi pa z nabiranjem najlepših motivov na spominske kartice. Krepka malica in osvežilna pijača v Avtokampu Strunjan sta nam dali novo energijo. Kljub temu smo nekateri na avtobusu sladko zaspali.

 *Milojka Vitez*



 **FIESA**



TARTINIJEV TRG



SPREJEM PREDSEDNICE

POHODNIŠKI IZLET V RAKOV ŠKOCJAN

V sredo, 9. 4. 2025, smo se člani pohodniškega krožka podali na nepozaben izlet v Rakov Škocjan, čaroben svet kraških voda na Notranjskem, ki ga mnogi upravičeno imenujejo zeleno srce Slovenije. To območje, kjer se polja spreminjajo v jezera, ta pa nato poniknejo v podzemlje, nas je navdušilo s svojo naravno lepoto in skrivnostno kraško dinamiko. Na pot smo se odpravili z vlakom iz Trebnjega do Unca. Že zjutraj nas je razveselilo sonce, ki nas je spremljalo skozi ves dan.



Z železniške postaje smo krenili po dolini in nadaljevali skozi gozd, kjer smo se priključili Rakovi naravoslovni učni poti. Ta nas je pripeljala na vrh Malega naravnega mostu – ostanka jamskega stropa in enega izmed najlepših prizorov Rakovega Škocjana. Užitek je bilo opazovati, kako je ta kraška dolina nastala z zrušitvijo stropa nekdanje jame, kar je ustvarilo slikovito udornico. Po strmi poti smo se spustili do reke Rak, kjer se odpre fantastičen pogled na mogočne stene in ozek naravni most. Reka Rak na tem mestu ponovno ponikne in se nato čez nekaj sto metrov znova prikaže na površju.

Pot smo nadaljevali po dolini do hotela Rakov Škocjan. Čeprav trenutno ne obratuje, sta se naši prijazni vodički uspeli dogovoriti, da so ga za nas vendarle odprli. Tako smo lahko ob svojih sendvičih uživali tudi v osvežilni pijači iz hotela. Vračali smo se po drugi strani reke Rak, kjer nas je mehka podlaga pešpoti in žuborenje reke ob visokoraslih hojah zazibalo v pravo naravno idilo. Bil je to resnično čaroben sprehod, ki nas je vse pustil polne vtisov. Z zadovoljnimi, morda malo utrujenimi, a z bogato popotnico nepozabnih doživetij, smo se vrnilo na železniško postajo Rakek in z vlakom domov v Trebnje.

Rakov Škocjan je resnično dragocen biser naravne dediščine, njegova nominacija za vpis na seznam Unesco je več kot zaslužena. Iskrena hvala Ivici in Milojki za skrbno organiziranje, varno voden in izjemno poučen pohod, ki je navdušil vse ljubitelje narave.

 *Dragica Hazdovac*

POHOD PO KOŽELJEVI POTI

Na zadnji pohod v letošnjem študijskem letu smo se na hladno majsko jutro odpravili po Koželjevi poti ob Kamniški Bistrici. Pot, ki se začne v Stahovici, nosi ime po Maksu Koželju (1883–1956), slikarju in ustanovitelju kamniške postaje gorske reševalne službe. Lansko leto je bila izbrana za najbolj priljubljeno planinsko pot. Zakaj, nam je kmalu postalo jasno. Ker so jo poplave leta 2023 močno poškodovale in je del še neprehoden, smo našo pot začeli pri spodnji postaji žičnice za Veliko Planino in nadaljevali po desnem bregu Kamniške Bistrice po čudoviti in neokrnjeni naravi.

Kristalno bistra reka zelenomodre barve nas je očarala z razpenjenimi brzicami, tolmeni in slapovi. Ob pogledu na vso to lepoto nam je zastajal dih in tudi beseda, tako da smo hodili v tišini, vsak s svojimi mislimi. A najlepši del je šele prišel. To je bila soteska Predaselj, kjer je reka skozi tisočletja izdolbla ozek prehod, ponekod globok tudi do 35 m in predstavlja najžji del struge Kamniške Bistrice. V njej je zagozdena velika skala, ki služi kot naravni most, s katerega je dih jemajoč pogled v globino. Po lesenih stopnicah in strmem pobočju smo se spustili do dna soteske in občudovali moč vode, ki si je izdolbla pot v mogočne apnenčaste skale. Lepšega kraja za obvezno skupinsko fotko ne bi našli.



Po slabem kilometru poti ob bučanju reke smo prispeli do njenega glavnega izvira. Voda priteče na dan izpod skal, poraslih z mahom, nato pa se za kratek čas ustavi v čudovito turkizno zelenem jezercu. Hladna in baje energijsko zelo močna je bila prava osvežitev za že malo utrujene noge treh pohodnic. Na sončku pred na žalost trajno zaprto koč v Kamniški Bistrici, od kjer je lep razgled na venec Kamniških Alp, ki obkrožajo dolino, smo si napolnili želodce in se malo pomartinčkali.

Pot smo nadaljevali mimo spomenika v NOB padlim planincem do spominskega parka, ki je naravni in kulturni spomenik. V tišini prijetnega gozdička smo se sprehodili po ozkih stezicah med balvani, poraslimi z mahom, na katerih so pritrjene spominske plošče, posvečene gornikom, ki so svojo življenjsko pot sklenili v kamniških planinah. Med njimi tudi Tomažu Humarju, ki se je ponesrečil v Nepal.

Na poti nazaj smo se ustavili še pri Lovski koči kralja Aleksandra Karađorđevića, imenovani tudi Titov oz. Plečnikov dvorec, ki je bil žal tudi zaprt. Načrt zanj je leta 1932 izdelal arhitekt Jože Plečnik, ki je s preprosto zunanostjo ter bogatejšo notranostjo dvorec želel vključiti v naravno okolje doline. Še nekaj korakov po gozdu in že smo bili nazaj pri izviro, kjer nas je čakal avtobus. Dušne hrane je bilo dovolj, za telesno pa so poskrbeli v gostilni Špajza v Kamniku. Tako smo zaključili čudovit pohod v neokrnjeni naravi in pod mogočnimi gorami ob spremljavi žuboreče razigrane Bistrice.

 Boža Pungartnik


6.20 REKREACIJA MIRNA

Z VADBO KREPIMO NAŠE TELO

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 udeleženke 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 vrhanim košem novih vaj in idej, ki jih skupaj izvajamo in se veselimo novih uspehov.

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

 Helena Sladič



6.21 ROČNA DELA MIRNA

Letošnje študijsko leto smo članice krožka Ročna dela Mirna pričele v istih prostorih in ob isti uri, ampak z dvema pomembnima spremembama. Ker je dosedanjo mentorico Martino zaznamovala bolezen, smo s pomočjo Silve in Stanke dobile v družčino Vilmo Gracar. Zelo smo vesele, da je povabilo sprejela, saj je polna idej in nas navdušuje za ustvarjanje podobnih predmetov, ki smo jih delale že sedaj, ampak z drugačnimi tehnikami.

Spremenile smo tudi druženje iz četrтка na sredo, ker imamo nekatere ob četrtkih še druga srečanja, pa nam ta dan bolj ustreza. Prejšnje študijsko leto smo zaključile v zelo majhnem številu, zato smo ostale tudi brez dogovora o nadaljnjem ustvarjanju. Prvič smo se zbrale 24. 10., seveda za vse z bolj mešanimi občutki, vendar se je izkazalo, da smo za skupaj. Vilma nam je predstavila svoje zamisli, s sabo je pritorila goro materiala, pokazala pripomočke in načine uporabe, ustvarjalke pa smo povedale, kakšno nalogo imamo, kako naj bi se je lotile in kje dobiti material.

Dogovorile smo se, da se je lotimo kar takoj. Seveda materiala še nimamo svojega, ampak sposojenega in se z vso vnemo učimo novih načinov zavijanja, obračanja, stiskanja in oblikovanja krep papirja. Rezultati tega so bili namreč vidni in otipljivi ob proslavi za dan žena. Ker pa so se prazniki tako hitro bližali, smo nalogo začasno dale na čakanje in se lotile standardnih zadev: izdelave voščilnic za nas, nekaj tudi dobrodnelno, drobnih okrasnih predmetov, aranžmajev, pa lična in zabavna darilca za najmlajše itd.

Po opravljeni nalogi pa smo se lotile pletenja košar in podobnih predmetov iz bek, rafije ali pa kar iz sena. Z veliko smeha in dobre volje smo sledile navodilom mentorice, res nam ni uspelo vse prvič, je bilo pa zato bolj zabavno in te urice so minile, kot bi mignil.

 Marija Fink



6.22 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT

PROSTOR ZA DOMIŠLJIJO, USTVARJANJE IN PRIJETNO DRUŽENJE

Naš ustvarjani krožek je prostor, kjer domišljija in dobra volja nimata meja. Srečujemo se enkrat tedensko, ko si vzamemo čas za ustvarjanje, klepet in sprostitvev. S srcem in veseljem ustvarjamo izdelke – zase, za svoje najbližje, za svoje prijatelje ali preprosto zato, ker nas ustvarjanje osrečuje. Ob skodelici kave in sladkih prigrizkih klepetamo, si izmenjujemo zanimive zgodbe, izkušnje in ustvarjalne ideje. Uživamo v druženju, prijetnih pogovorih in skupnem ustvarjalnem navdihu. Vsako srečanje prinese kaj novega, novo idejo, nasvet ali preprosto priložnost za sprostitvev ob ustvarjanju.




Tudi letos smo ustvarile veliko izdelkov, s katerimi smo obeležile praznike, okrasile naše domove ali pa osrečile prijatelje. Konec novembra smo se družile z učenci tretjih razredov OŠ Mirna in nato še z učenci OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert. Taka druženja nas osrečujejo in bogatijo, zahtevajo pa tudi veliko priprav. Otroci radi ustvarjajo, so pridni, delavni, ustvarjalni, skupaj naredimo izdelke, ki jih ponudijo na prednovoletnem bazarju v šoli ali pa jih odnesejo domov.

Tudi letos smo se odzvale prošnji RK Trebnje, da jim pomagamo narediti voščilnice za njihove starejše člane. V Domu starejših občanov pa smo ustvarjale skupaj z njihovimi varovanci. Poleg ustvarjanja se vedno najde čas tudi za smeh, klepet in obeleževanje posebnih trenutkov. Tako praznujemo skupaj rojstne dneve in ustvarjamo še močnejše vezi.





Tudi med počitnicami ostajamo povezane – enkrat mesečno se srečamo na kavici, kjer si izmenjamo novosti in ohranimo prijetne stike. Naš krožek ni le ustvarjalna delavnica, temveč je kraj prijateljstva, topline in veselja. To so pa tudi cilji UTŽO Trebnje.

 članice krožka



6.23 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG

USTVARJALNOST, POVEZANOST IN UMETNOST V SLUŽBI NARAVE

Likovne ustvarjalnice Mokronog že 11 let povezuje skupina članov, ki nas družijo skupna ljubezen do umetniškega izražanja. V letošnjem študijskem letu nas je bilo devet članov krožka. Pod skrbnim mentorstvom likovne pedagoginje Ane Cajnko, ki s svojo predanostjo spodbuja ustvarjalnost ter krepi povezanost skupine, vsako leto nastajajo izjemni projekti, ki obogatijo kraj in skupnost.

V letošnjem letu smo se med drugimi tehnikami odzvali tudi na prijazno povabilo krajana, ki je po upokojitvi stopil v čebelarški svet. Skupaj smo se podali na umetniško pot poslikave čebelarških panjev, ki zdaj krasijo njegov vrt kot prava galerija na prostem. S svojo slikarsko spretnostjo smo panje okrasili s podobami čebel, rož, sonca in naravnih motivov ter s tem vdahnili umetniški pridih prostoru, ki ga obdaja brenčanje marljivih čebelic.

Posebno značilnost temu projektu je dodalo skupno srečanje – ogled čebelnjaka in krajanovega vrta, ki nam je služil kot navdih. Slikanje smo izvedli v prostorih Društva upokoencev Mokronog - Trebelno, kjer je bilo vzdušje prijetno in navdihujoče. Vsak član je v ustvarjalni proces vnesel del sebe, kar je projektu dalo edinstven pečat.

Projekt poslikave panjev ni bil zgolj umetniško delo, temveč tudi način povezovanja – tako med člani krožka kot s krajanom, ki je svoj novi svet čebelarjenja odprl za umetnost. S tem smo pokazali, kako lahko ustvarjalnost prehaja meje in se zliva z vsakdanjim življenjem ter naravo, ki nas obdaja.

Ob koncu študijskega leta s ponosom predstavljamo naše delo v brošuri UTŽO Trebnje, da ostane zapisano kot dokaz, da umetnost ne pozna meja, če jo vodita srčnost in skupna vizija. Naj naša umetnost še naprej povezuje skupnost in prinaša barvitost v vsakdan!

 Milica Korošec

6.24 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS

Z odhodom naše dolgoletne mentorice Andrejke se je v krožku marsikaj spremenilo. Lani se je še čutil njen vpliv in je nova mentorica Rebeka izvajala njen prvotno zastavljeni program, zato je vsebina krožka še obsegala različne zvrsti aktivnosti, od predavanj do večjega števila ekskurzij. V letošnjem šolskem letu pa je bil program okrnjen. Zaradi visokih stroškov se je število načrtovanih ekskurzij prepolovilo, vrzel pa so zapolnile vsebine rednih aktivnosti galerije.

Z odhodom Rebeke in postavitvijo nove mentorice Damjane ni bilo več v letnem programu predvidenih predavanj, ravno tako sam program v marcu in aprilu ni bil več izvajan. V marcu je odpadlo načrtovano srečanje z Društvom likovnikov Trebnje, kjer naj bi skupaj z gospodom Branetom Praznikom poiskali skupne poti in interese našega krožka z dokaj številno skupino likovnikov, ki jih vodi. Prav tako ni bila realizirana v aprilu načrtovana zaključna strokovna ekskurzija v Novo Gorico – evropsko prestolnico kulture GO!25.

Delovanje krožka je bilo v večji meri kot doslej vpeto v redne aktivnosti galerije. Tako smo se oktobra udeležili vodstva po razstavi slikarke Darje Štefančič. Srečanje je bilo zelo zanimivo, saj je vodstvo opravil kustos ddr. Damir Globočnik, imeli pa smo možnost




pobližje spoznati slikarko in z njo poklepetati. V oktobru smo se udeležili tudi odprtja razstave Skrivnost akvarela, ki je sestavljalo kar dve odprtji. V galeriji so bili predstavljeni umetniki naivci, v dvorani STIK pa akvareli umetnikov društev likovnikov iz Slovenije.

V decembru nas je mentorica popeljala na voden ogled po stalni razstavi del naivne umetnosti v galeriji in v februarju po začasni razstavi Skrivnost akvarela. Ob Prešernovem prazniku smo se udeležili tudi letos prvič organiziranega branja Prešernovih poezij. Na pobudo mentorice pa smo se v januarju in februarju prvič preizkusili kot kustosi za en dan, pri čemer je vsak član krožka izbral sliko iz stalne zbirke in jo po navodilih mentorice poskusil predstaviti drugim članom ter si s tem pridobili dragocene izkušnje pri ogledih razstavljenih likovnih stvaritev.

V novembru je bila realizirana strokovna ekskurzija v Ljubljano. Pod strokovnim vodstvom lokalnega vodiča smo si ogledali znamenitosti v starem delu mesta ter se odpravili v Moderno galerijo, kjer smo si ogledali razstavo, ki je zajemala likovna dela slovenskih umetnikov od impresionistov do umetnosti novejših slogov. Nerealizirane aktivnosti krožka smo zapolnili s samoorganiziranjem in ogledom dveh razstav, ki sta bili predvideni kot dodatni program krožka.

Prvi je bil marčevski obisk Pokrajinskega muzeja Brežice, kjer smo si pod vodstvom naše nekdanje mentorice Andrejke ogledali izbrane zbirke muzeja ter izpostavljene dragocenosti poslikav stopnišča in viteške dvorane. V maju pa smo se odpravili v Slovenski etnografski muzej, kjer smo se pod vodstvom kustosinje sprehodili med stvaritvami slovenskega slikarja Maksima Gasparija.

 Ana Murn

6.25 DIGITALNE VEŠČINE

DIGITALNE VEŠČINE STAREJŠIH SO KLJUČNA PODPORA V ČASU HITREGA TEHNOLOŠKEGA NAPREDKA

V sodobni digitalni družbi postajajo digitalne veščine nepogrešljiv del vsakdanjega življenja. A medtem, ko se tehnologija bliskovito razvija, številni starejši težko sledijo hitrim spremembam in novim digitalnim orodjem. Prav zato ima izobraževanje na področju digitalne pismenosti v okviru UTŽO Trebnje izjemno pomembno vlogo.

Na območju občin Mirne, Šentruperta, Mokronog - Trebelnega in Trebnjega (v Velikem Gabru) so delavnice digitalnih veščin za starejše potekale enkrat na mesec, medtem ko je bila dejavnost na CIK Trebnje še intenzivnejša, saj so srečanja potekala kar dvakrat tedensko. Takšna razporeditev omogoča starejšim dostop do znanja v lokalnem okolju in

spodbuja redno učenje ter utrjevanje veščin.

Starejši niso odraščali z računalniki in pametnimi telefoni, zato so pri uporabi sodobnih tehnologij bolj izpostavljeni negotovosti in dvomom. Poleg tega se soočajo z izzivi, kot so nerazumevanje digitalnih izrazov, strah pred napačno uporabo ali celo izgubo podatkov. Te okoliščine povečujejo njihovo ranljivost, zlasti v času, ko so spletne prevare, lažna elektronska sporočila in goljufive aplikacije vse pogostejše.

Posebno težavo predstavlja tudi sledenje stalnim spremembam pri pametnih telefonih, kjer se vmesniki, nastavitve in aplikacije hitro spreminjajo. Marsikdo se težko znajde že pri osnovnih funkcijah, kot so uporaba mobilne banke, preverjanje in naročanje v zVem, nameščanje aplikacij, uporabi Google Zemljevida ali celo zgolj sprejemanje videoklicev. Prav zato je učenje v varnem, spodbudnem in prilagojenem okolju, kot ga omogoča UTŽO Trebnje, ključnega pomena. Programi so zasnovani tako, da starejšim omogočajo postopno pridobivanje znanja, medsebojno pomoč in predvsem razvoj samozavesti pri uporabi digitalnih naprav.

Razumevanje osnovnih digitalnih veščin danes ni več samo prednost, ampak nujnost za samostojno in varno življenje. Zato so redna izobraževanja v lokalnem okolju, ki so prilagojena posameznikovim potrebam, naložba v kakovost življenja starejših in hkrati prispevek k zmanjšanju digitalne izključenosti.

 Martina Podlesnik



6.26 ZDRAVILNA ZELIŠČA ŠENTLOVRENC

ZDRAVILNA ZELIŠČA PONUJAJO NARAVNO PODPORO ZDRAVJU IN DOBREMU POČUTJU

Zdravilna zelišča imajo v vsakdanjem življenju pomembno vlogo, saj ponujajo naravno podporo zdravju in dobremu počutju. V času, ko si vse več ljudi želi naravnejšega pristopa k zdravju, pridobivajo zdravilna zelišča ponovno na pomenu. So dragocen del naše tradicije in zakladnica znanja, ki jo moramo spoštovati in ohranjati za prihodnje generacije.



Zato smo se tudi v letošnjem študijskem letu udeleževali zeliščarskega krožka Zdravilna zelišča Šentlovrenc, ki že vrsto let deluje v sklopu UTŽO Trebnje. O spoznavanju koristi uporabe zelišč v prehrani, kozmetiki in v podporo zdravju ter dobremu počutju smo se udeleženci sestajali praviloma enkrat mesečno na delavnicah, ki jih vodi naša mentorica, zeliščarica Jožica Bajc Pivec. Že v mesecu septembru lansko leto, pred uradnim začetkom naših srečanj, smo se v okviru projekta Veriga eko zelišč od Dolenjske do Krasa udeležili treh brezplačnih delavnic na Ekološki kmetiji Brilj, Sela pri Šumberku.


Vreme nam je bilo naklonjeno, zato smo si v naravi nabrali tako oljčne liste kot lovor in rožmarin. V nadaljevanju smo se natančneje seznanili z zdravilnimi učinkovinami

omenjenih zelišč, saj je glavna strast ekološke kmetovalke trajnostna pridelava teh rastlin, zlasti oljk, s katerimi se ukvarja izven Dolenjske. Nekaj pripravkov iz zelišč nam je pripravila tudi za pokušino.

Nabiranje in izdelava izdelkov iz zdravilnih rastlin zahtevata precej znanja, zato se moramo pred tem poučiti o prepoznavanju zdravilnih rastlin in osnovnih pravih nabiranja. Sušenje in predelava svežih ali posušenih zdravilnih rastlin prav tako zahtevata določeno predznanje, zato smo na naših srečanjih pozorno prisluhnili naši mentorici, ki nam je na preprost način predstavila zdravilne učinke koprive, regrata in šipka.

V aprilu smo združili prijetno s koristnim in se v sončnem vremenu odpravili nabirat prve spomladanske zdravilne rastline, ki jih dobro poznamo, to so čemaž, pljučnik, bršljanasto grenkuljico, trobentice idr. Po prijetnem druženju in izmenjavi izkušenj o uporabi nabranih rastlin smo navdušeni, polni lepih vtisov in dobre volje zapustili našo prelepo naravo. Želja vseh nas je bila, da bi čim več zdravilnih rastlin spoznali tam, kjer rastejo, zato smo se v mesecu maju podali še v Cistercijanski samostan Stična, kjer v zeliščni lekarni SITIK skrbno negujejo zapuščino patra Simona Ašiča. Poleg čajnice, kjer so ob čajih na voljo tudi številni zeliščni produkti, so uredili visoke grede, zasajene z zdravilnimi rastlinami. Pod vodstvom mentorice smo se sprehodili med njimi in jih podrobneje spoznali, srečanje pa zaključili ob skodelici zeliščnega čaja.

Verjamem, da se bo delavnic na to temo tudi v naslednjem študijskem letu udeleževalo čim več članov in članic, seveda pa so zelo dobrodošli tudi novi. Poleg pridobivanja novega znanja so dragocena tudi naša skupna druženja, ki nam v poznejšem življenjskem obdobju pomagajo ohranjati socialne stike, občutek povezanosti z drugimi in prijateljstva.

 Ivica Bandelj

6.27 KLEKLJANJE

KLEKLJARICE SMO SE DRUŽILE OB TORKIH ZJUTRAJ

V obdobju od začetka oktobra 2024 do konca aprila 2025 je klekljarski krožek uspešno potekal ob torkih po eno uro in pol. Udeleženke krožka smo nadgrajevale svoje znanje in spretnosti klekljanja z uporabo različnih tehnik, med katerimi so izstopale idrijska tehnika in široki ris, na novo pa smo osvojile flandrijski ris. Poudarek je bil na kakovostni izvedbi in razumevanju posameznih vzorcev. Delo je temeljilo na individualnem pristopu, kar je omogočilo, da se je vsaka udeleženka učila v svojem tempu. Tak način dela je pripomogel



k hitrejšemu napredku in večji samozavesti pri ustvarjanju klekljanih izdelkov.

V okviru krožka smo izdelovale različne izdelke uporabne in dekorativne narave, kot so:

- prti in prtiki z detajli,
- klekljan nakit (uhani, obeski, broške),
- novoletni okraski, ki so krasili domače prostore v prazničnem času,
- velikonočni motivi in dekoracije.

Krožek ni le razvijal ročnih spretnosti, temveč tudi spodbujal kreativnost in potrpežljivost. Izdelki so klekljani s srcem in znanjem udeleženk, ki ga nenehno poglobljamo pod vodstvom mentorice Martine Korošec. Z udeležbo v krožku smo udeleženke pridobile nova znanja in izkušnje, ob tem pa tudi veliko zadovoljstva ob ustvarjanju lepih in unikatnih izdelkov.

 Suzana Kolenc

6.28 NAMIZNI TENIS MIRNA

Za uvod malo zgodovine namiznega tenisa na slovenskih tleh. Leta 1924 je v Mursko Soboto prišel na počitnice študent medicine Györi Koloman in s seboj prinesel nenavadno prtljago – okrogle lesene lopatke, prekrite z gumijem, in bele celuloidne žogice. Tako so v Murski Soboti kot prvi v Sloveniji odkrili takratno novo igro – pingpong. »Začeli smo kar na kuhinjski mizi, dokler ni domači mizar naredil prave mize po vseh regelcih, jo zeleno pobarval in belo obrobil«, se je tistih časov spominjal legendarni Janez Nemec. Namiznoteniška tekmovanja so se začela vrstiti in prvo uradno prvenstvo je bilo leta 1930 v Murski Soboti.

Naš krožek še naprej uspešno deluje, saj smo zbrali tudi denar in kupili novo mizo za namizni tenis. V skupini nas je že 12 in sedaj lahko vsi igramo. Dobimo se trikrat na teden po 1,5 ure, in sicer v ponedeljek 10.00–11.30, sredo 16.30–18.00 in v petek 9.00– 11.00. Dobivamo se vse leto tudi čez poletje, da se razgibamo in podružimo. Pa ne samo to, skupaj praznujemo rojstne dneve, dan mladosti, hodimo v gledališče, izmenjujemo vrtnine in vrtnarske izkušnje. Skratka, smo ena čudovita pingpong družina.

Med nami so tudi dame, ki so osvojile prvo mesto na regijskem tekmovanju v namiznem tenisu. Čestitke, Eriki in ekipi. Zahvaljujemo se Občini Mirna in županu za podporo in prostor, ki ga uporabljamo, v prihodnosti pa občina načrtuje dvorano za namizni tenis. Življenje je lepo in naj traja. Vsem želimo lepo poletje in veliko zdravja.



ALOJZIJ KASTELIC S PINGPONG DRUŽINO

6.29 BOWLING

BOWLING POVEZUJE



Igro, podobno bowlingu, so igrali že stari Egipčani okrog leta 3200 pred našim štetjem. Leta 1895 je bil v New Yorku ustanovljen ABC (American Bowling Congress), ki je postavil standardna pravila bowlinga, kot jih poznamo še danes. Naprava, ki pobira in postavlja keglje ter vrača krogle, je bila izumljena leta 1952, kar je k bowlingu dokončno pritegnilo tudi najširše množice.

Steza je dolga približno 20 metrov in široka dober meter. Kroglice so težke od 8 do 16 funtov, to je 3,6–8,2 kilograma. Na kroglicah je napisana teža v funtih, med seboj pa se ločijo tudi po barvah, ki prav tako označujejo njihovo težo. Kroglice za igranje bowlinga imajo tri luknje za palec, sredinec in prstanec. Kegljice iz javorovega lesa so visoki 38 cm in vsaka tehta 1,8 kg. V trikotnik na koncu steze je postavljenih 10 kegljev.

Trije ljubitelji bowlinga smo se organizirali in že od jeseni enkrat tedensko igrali v Galaksiji Trebnje. Ker smo v igri uživali, se je porodila ideja, da bi poleg namiznega tenisa v okviru UTŽO-ja na CIK-u organizirali tudi bowling. Predlog je bil odlično sprejet s strani koordinatorice Martine Podlesnik, ki je razpisala krožek, pobrala prijave in se dogovorila z Galaksijo za ceno, ostalo smo organizirali sami. Prijave so bile omejene na dvanajst igralcev, vendar je bilo veliko zanimanja. Igrali smo enkrat tedensko, in sicer ob četrtek 17.00–18.00.

Začeli smo 9. 1. 2025. Nekaj se nas je poznalo že od prej. Zbrali smo se nekoliko prej, da smo na kratko razložili pravila igre in sestavili tri skupine po štiri igralce. Kar nekaj prijavljenih je bilo začetnikov, zato je imela ena skupina za prvič dvignjeno »ograjico«, kar se je izkazalo za pravilno, saj so podrli bistveno več kegljev.

Po četrtem srečanju je bilo navdušenje nad igro veliko in tudi učinkovitost metov smo izboljšali. Pomembno pa je, da smo se povezali in smo komaj čakali, da preživimo eno urico skupaj. Najbolj pa smo bili veseli, da je igranje trajalo do konca marca. Vsi se od srca zahvaljujemo UTŽO-ju na CIK Trebnje.

7. POPOTNE MALHE

7.1 LJUBLJANSKO BARJE - MOROSTIG

POT V PRAZGODOVINO: ŽIVLJENJE KOLIŠČARJEV NA LJUBLJANSKEM BARJU

PLEČNIKOVA CERKEV

Torek, 29. 10., dan za prvo Popotno malho, je bil zavrt v gosto jutranjo meglo. Iz nje se je pojavil avtobus, ki je bil v skrbnih rokah voznice Hermine. Ob njej nas je pozdravljala dobrovoljna vodnica Barbara Jerovšek Volek, ki je 26 popotnicam povedala množico zanimivih podatkov od prazgodovine pa vse do danes. Pot nas je namreč vodila na obsežno ravnico – Ljubljansko barje.

Površina Barja meri samo v zavarovanem območju kar 135 km² in je prepletena s številnimi jarki, grmičastimi mejicami, polji in travnatimi površinami ob vsaki strani dolge ravne ceste. Barje (domačini ga imenujejo mah ali morost) je bilo nekoč prekrito z 2–5 m debelo plastjo iz šotnega mahu – šoto, ki so jo začeli rezati in sušiti, to pa so nato uporabljali za kurjavo najprej domačini, potem pa so jo prodajali Ljubljančanom. Kvadre so ob sušenju zlagali v »črne« piramide, ki so dale tudi ime naselju Črna vas. Barje je pomembno kot naravna čistilna naprava, vir pitne vode in hrane ter pomemben blažilec podnebnih sprememb.

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

svetu, saj mu pripisujejo starost med 5150 in 5200 leti.

Ohranilo se je v mulju, kot tudi na tisoče kolov, ki so spodbudili raziskovalce. Pri izkopavanjih so odkrili tudi orodja in številne dobro ohranjene lončarske izdelke z okrasi. Presenetljivo: poznali so že žvečilni gumi – brezovo smolo, ki je po žvečenju niso zavrgli, ampak uporabili kot lepilo pri izdelavi orodij iz lesa, kamnov in kosti. Naselje koliščarjev je prikazano tudi z maketo. Ogled smo zaključile z ogledom kratkega filma, ki povzema vsebino videnege. Prvi je najdbe in izsledke popisal kustos Deželnega muzeja Karel Dežman (1858).

Po kratkem odmoru za malico in kavico smo se peš odpravile po poti sredi prostrane ravnine. V sončnem dnevu sta nas pozdravljali gori Krim in Mokrc, bližje Ljubljanski grad. Ljubljansko barje je bogato z rastlinstvom in živalstvom. Spomladi lahko občudujemo temnordeče cvetoče močvirske tulipane, ki so zaščiteni in jih ne smemo trgati. Dovoljeno pa je nabirati »naravni aspirin« – brestovolistni oslad, ki smo ga videle res veliko. Tu rastejo še zdravilne strašnice, močvirska kukavica, poletni veliki zvonček, žužkojeda okroglostna rosika, mačji in lisičji rep ... Barje nudi dom številnim pticam (kosec, čaplja ...), želvi – močvirski sklednici, žabicam, metuljem, kačjim pastirjem, pa tudi mnogim drugim in večjim.

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

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

Pročelje je žarelo v rdečih tonih, saj je poraslo z divjo trto, ki se je že jesensko obarvala. V cerkvi nas



sprejme podoba nadangela Mihaela, Marijin oltar ter številne večne lučke. Zanimivi so štirje stebri, ki so kanalizacijske cevi s poslikavami, številni ornamentalni okrasni na steni in na lesenih delih, preproste, a zelo lepo oblikovane lesene klopi. Zgodbo cerkve nam je predstavil duhovnik Jože Brečko iz župnije Rakovnik.

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

 Olga Podpadec

7.2 KAMNIK

POPOTNA MALHA V SREDNJEVEŠKI KAMNIK

Popotne malhe v Kamnik se nisem udeležil toliko zaradi Rudolfa Maistra, saj o njem vem že veliko, ampak zato, ker je Kamnik eno od redkih slovenskih mest, ki jih še nisem obiskal. Tudi potovanje z vlakom v Kamnik me je pritegnilo. Že na železniški postaji v Trebnjem nam je vodička Barbara dala osnovne informacije o poteku Popotne malhe, nato pa smo z manjšo zamudo vstopili na vlak proti Ljubljani in še pravočasno ujeli vlak za Kamnik.

Kakšno olajšanje, ko smo se usedli na udobne sedeže novega vlaka in je bila skupina združena ter smo lahko poslušali Barbarino razlago o zgodovini Kamnika in informacije o Maistrovi življenjski poti. In končno Kamnik ter prvo srečanje s Plečnikovo zapuščino, z arkadami na zaprti in dokaj zanemarjeni železniški postaji. Kamnik je zanimiv tudi zaradi tega, ker je bil v srednjem veku pomembno upravno in gospodarsko središče, postal je tudi glavno mesto Kranjske dežele, v njem je bila kovnica denarja in delovalo je deželno sodišče. Industrijsko se je Kamnik najbolj razvil med obema vojnoma. V mestu je lepo ohranjen videz srednjeveških zgradb.

Polni pričakovanj smo se napotili do ulice Šutna (nekoč je bilo to predmestje srednjeveškega Kamnika), v kateri stoji rojstna hiša Rudolfa Maistra. Ulica deluje precej neobljudeno, je pa zanimiva po tem, da je bilo v njej rojenih ali je prebivalo poleg Maistra še kar precej v slovenskem merilu pomembnih mož. O njih in zanimivostih ulice nam je med krajšim sprehodom veliko povedala Barbara.

Po ulici skozi usek smo se nato podali v mestno središče, kjer smo se pred Lectarjevo hišo razdelili v dve skupini. V prodajalni nas je sprejela vodička Ana, ki nam je najprej razložila zgodovino lectarstva in svečarstva v tej hiši, nato pa nas je peljala na ogled. V hiši, ki je ena najstarejših v Kamniku, smo si najprej ogledali črno kuhinjo iz srednjeveških časov, nato pa še delavnico, v kakršni so nekdaj izdelovali prve sveče. S svečarstvom so se pri



Steletovih začeli ukvarjati že leta 1701. Naslednja zanimivost Lectarjeve hiše prikazuje prijateljstvo med gospodarjem in svečarjem Jankom Steletom in arhitektom Jožetom Plečnikom. Ogledali smo si dnevno sobo, v kateri je precej opreme, ki jo je zasnoval Plečnik, pa tudi njegove predloge za sveče, ki jih uporabljajo še danes.


Potem smo se odpravili v bližnji frančiškanski samostan, kjer nas je v cerkvi sv. Jakoba sprejel pater Ciril. V krajšem uvodu nam je prikazal zgodovino cerkve in samostana, nato pa smo se napotili do Kapele Božjega groba, ki je zadnja stvaritev arhitekta Plečnika in jo je baje videl pred svojo smrtjo. V njej je čudovit oltar in vsi elementi v kapeli imajo svojo simboliko. Po ogledu kapele smo se napotili še v samostansko knjižnico, ki je zelo pomembna tudi za našo deželo, saj v njej hranijo nekatere zgodovinsko pomembne knjige za naš narod. Knjige so zelo skrbno in domiselno katalogizirane.

Iz samostana sva se obe skupini podali na Glavni trg, kjer stoji hiša s Plečnikovo fasado na dveh straneh. Na strani, ki gleda na trg, je fasada dograjena s steno s Plečnikovimi motivi, na Maistrovo ulico pa je obrnjena fasada kot izrazita škarpa. Po krajši poti smo prispeli do mostu pri sotočju Kamniške Bistrice in Nevljice, od koder smo videli še eno Plečnikovo stvaritev – most čez Nevljico. Prav presenečen sem bil, kakšen pečat je Kamniku dal Jože Plečnik, saj o tem prej nisem imel pojma. Ogledali smo si tudi skulpturo mamuta pri avtobusni postaji. Ostanke okostja mamuta so bili izkopani v bližnjih Nevljah, izkopavanja pa je fotografiral znani kamniški fotograf.

Po krajši razlagi o nastanku Malega gradu smo se po stopnicah odpravili na hrib, kjer stoji. Ob prekrasnem razgledu na mesto nam je Barbara povedala še zgodbo o kamniški Veroniki in o nastanku starega gradu, katerega ruševine niso vidne. Zaradi bližnjega

odhoda vlaka smo se po stopnicah in po krajši poti odpravili na železniško postajo in nazaj proti Ljubljani. Vlak za Dolenjsko nas je že čakal. Tam smo nadaljevali z Maistrom, Barbara pa nam je iz zbirke pesmi Maistrovih trideset, v kateri je trideset njegovih izbranih pesmi, nekaj teh tudi prebrala.

Polni nepozabnih vtisov s popotovanja smo prispeli v Trebnje. Nekateri z grenkim priokusom, saj vlak na postajah Gaber, Šentlovrenc in Velika Loka, kjer so vstopili, ni ustavil. Ne morem pa mimo tega, da ne bi pohvalil naše vodičke Barbare, ki nam je s poznavanjem ogromno zanimivosti popestrila že tako pestro Popotno malho.

 *Martin Hočevar*

7.3 OBISK ROGAŠKE SLATINE

Prišel je mesec marec in z njim načrtovani izlet v Rogaško Slatino. Zgodaj zjutraj nas je avtobus odpeljal v Sevnico, kjer se je naše potovanje nadaljevalo z vlakom. Dan se je pričel z lepim vremenom in dobro vidljivostjo. Tako smo lahko opazovali, kako se je pred nami odpirala mehka pokrajina Zgornje sotelskega gričevja z lepo obnovljenimi kmetijami. Po triurnem potovanju smo prispeli v naravni zdraviliški kraj Rogaška Slatina, ki je oddaljen le kakšen kilometer od državne meje s Hrvaško.




Kraj je poznan po mineralni vodi Donat, ki vsebuje največ magnezija od vseh pitnih mineralnih vod na svetu. Tudi proizvodnja Kozmetike Afrodita izvira od tukaj in seveda svetovno znana Steklarna Rogaška, ki je bila ustanovljena leta 1927. Od tu izhaja tudi priznana pisateljica otroške literature Ella Peroci (1922–2001). Le kdo ne pozna njene knjige Muca Copatarica?

Mi pa smo prišli zato, da si ogledamo zdraviliški kompleks in bežno spoznamo njegovo zgodovino. Naš ogled smo začeli s sprehodom skozi park Zdravilišča, ki ga obdajajo lepo obnovljene zdraviliške stavbe, od katerih je najbolj prepoznaven Grand hotel Rogaška. V parku stoji mogočen kip mitološkega krilatega konja Pegaza, izpod katerega kopit naj bi pritekla zdravilna voda. Nadaljevali smo sprehod mimo Paviljona Tempel proti poslopju Anin dvor. Ob vstopu nas je očarala prireditvena dvorana, razkošno okrašena s kristali, ki so viseli s stropa.

Nadaljevali smo v muzejske prostore, kjer nas je nenadejano sprejel Nani Polanec, ki je lokalni zbiratelj in postavljaivec Kraljeve zbirke. To je ena največjih zasebnih zbirk dinastije Karađorđević na svetu iz časov Kraljevine SHS in Kraljevine Jugoslavije. Nadaljevali smo z ogledom zunanosti zdraviliške kapele sv. Ane iz rjavega peščenca (zgrajena leta 1805), ki je bila leta 1926 obnovljena po načrtih arhitekta Jožeta Plečnika.

Čas je hitro tekkel, zato smo se odpravili proti 106 metrov visokemu Stolpu Kristal, ki so ga odprli leta 2024. Z njega se odpira čudovit razgled na daljno okolico, kjer izstopata Boč in Donačka gora v vsej svoji lepoti. Pod okriljem prijaznega natakarja smo pokofetkali, potem pa je bilo že treba pohiteti na vlak. Na poti domov smo izstopili na postaji Šentjur, kjer nas je sprejel Mihael Bučar, in nam razkazal Muzej Južne železnice, ki ga je tudi ustanovil. V njem je shranjeno arhivsko gradivo in železniške naprave od leta 1844 dalje. Tako smo nazorno videli razvoj in spremembe pri delovanju železnice. Ponovno smo vstopili na vlak, ko je pričelo deževati. Mi pa smo se polni vtisov in zadovoljni vračali proti domu.

 *Katarina Rman*

7.4 ZGOVOREN DEŽEVEN DAN V VELENJU

Na raziskovanje Velenja in okolice smo se odpravili 15. 4. Do Ivančne Gorice se nas je na avtobusu zbralo vseh 30, že pred Grosupljem pa nas je presenetila kolona, ki je nastala kot posledica nesreče in nam povzročila 45-minutno zamudo.

Prva postojanka dneva je bila osamljena in težje dostopna Kavčnikova domačija v Zavodnjah na 800 metrih nadmorske višine. Posebnost domačije je osrednji prostor – dimnica, ki je stara več kot 300 let, in je lep primer enoprostorske bivalne arhitekture, ki je nastajala v



našem prostoru pred pojavom črnih kuhinj, ki so pričele nastajati po reformi Marije Terezije, ki je dimnice prepovedala in kuhinje ločila od osrednjega bivalnega prostora. Vreme z dežjem in meglo nam res ni šlo na roko, za povrhu pa nam jo je zagodel še prenovljen smerokaz do domačije, ki je kazal v napačno smer. Kljub vsemu je bil obisk poučen in zanimiv, zato ker smo izvedeli, da je zelo samotarsko brez elektrike in vode v hiši vse do leta 1983 živel njen lastnik Ferdo.

Iz hribovja smo se vrnili v Šaleško dolino, kjer smo se v Muzeju premogovništva Slovenije vživel v težko in naporno življenje knapov, ki v Velenju že od leta 1887 vsak dan kopljejo premog lignit. Za na pot skoraj 160 metrov pod površjem, kamor nas je odpeljalo več kot 135 let staro dvigalo, je vsak dobil svojo čelado, delovno obleko in malico, ki smo jo pojedli v najgloblji slovenski jedilnici. Ogled smo zaključili z vožnjo po podzemni železnici v enem izmed rovoev ter se vrnili na površje, kjer smo si ogledali še skupne garderobe, kopalnico in primer knapovskega stanovanja.

S kavico smo se okrepčali ob Velenjskem jezeru, v novem parku Vista s 14-metrsko razgledno ploščadjo, ki nam je omogočila pogled na velenjsko okolico in plažo, v daljavi smo videli tudi velenjski grad, skakalnice na grajskem griču in razvaline najstarejšega gradu v dolini – grad Šalek, po katerem je dolina tudi dobila svoje ime.

Študijsko leto smo zaključili z okusnim kosilom v Gostilni Štorman, druženjem, klepetom in načrti za naša prihodnja raziskovanja.

 Barbara Jerovšek Volek

8. DRUGE AKTIVNOSTI

8.1 LETOS SMO POČASTILI

ZAČETEK NOVEGA ŠTUDIJSKEGA LETA


UTŽO Trebnje je letos svoja vrata odprla 8. 10. v Galeriji Jožeta Zupana v OŠ dr. Pavla Lunačka v Šentrupertu. Program so popestrili člani krožkov Brenkice, ki so v uvodu zaigrale na kitare in zapele, nadaljevale so Folklorna skupina Nasmeh, plesne skupine RIT'M, Ajda in Mavrca. Pozdravne nagovore so imeli v. d. direktorice CIK Trebnje Sabina Tori Selan, podžupanja Občine Šentrupert Nataša Hribar in ravnatelj Jože Tratar, ki se mu zahvaljujemo za topel sprejem in gostovanje.

Prireditev je povezoval naš dolgoletni član UTŽO Trebnje Igor Zaplotnik, ki je predstavil, kaj se je na univerzi delalo preteklo leto in kaj smo zastavili za tekoče leto. Igorju se iskreno



zahvaljujem in si želim, da bova sodelovala še naprej. Programa UTŽO-ja za študijsko leto 2024/2025 je ponujal raznoliko paleto dejavnosti – od učenja tujih jezikov, športnih aktivnosti in zanimivih predavanj do kaligrafije, ročnih del, plesa idr. Iz te bogate ponudbe upam, da vas je pritegnilo tisto, kar vas veseli in ste si našli med člani in članicami prijatelje, da je bilo druženje še bolj polno.

Vseživljenjsko učenje krepi našo radovednost, ohranja misli bistre ter nam pomaga razumeti spremembe, ki jih prinaša sodobni svet. Hkrati spodbuja prilagodljivost in povečuje občutek povezanosti z drugimi. Naj vam novo znanje prinese zadovoljstvo, druženje pa prijetne in navdihujoče trenutke!

 *Martina Podlesnik, koordinatorica UTŽO Trebnje*

SLOVENSKI KULTURNI PRAZNIK

PREŠERNO S PREŠERNOM



V tednu ob slovenskem kulturnem prazniku smo na UTŽO Trebnje gostili igralca in televizijskega voditelja, ki ga najpogosteje povežemo z imenom dr. France Prešeren. Pavle Ravnohrib, ki bo prihodnje leto praznoval 70. rojstni dan, je večini najbolj poznan ravno po vlogi Franceta Prešerna v istoimenskem filmu in nadaljevanki ter kot dolgoletni voditelj kviza Male sive celice.

V pogovoru s Petro Krnc Laznik je delil svoje izkušnje s snemanj v Sloveniji, opozoril na pasti sodobnega igralskega poklica in zaupal nekaj še nikoli povedanih anekdot iz življenja ter dela z velikimi imeni slovenskega gledališča (in filma). Posebej pozorno so obiskovalci prisluhnili tudi zgodbi o zaključku študija na AGRFT-ju (Pavle je diplomiral šele leta 2002, čeprav je že leta 1980 zaključil študij), kjer je glavno vlogo odigral tudi v Temeniški in Mirnski dolini kot dobro poznani dr. Marko Marin. Njegov prepoznavni glas je vse zbrane ob zaključku sproščenege, zanimivega, iskričevega in neposrednega pogovora ob prazniku pobožal še z deklamacijo Zdravljice.

 *Petra Krnc Laznik*

MEDNARODNI DAN ŽENA

ENERGIČNOST, PRISTNOST IN LJUBEZEN DO (MALIH) LJUDI

Ob mednarodnem dnevu žensk in tradicionalnem praznovanju mučenikov smo v torek, 11. 3., na CIK-u gostili televizijsko urednico, voditeljico in novinarko Marjano Grčman.

Rojena je v trebanjski občini, natančneje – odraščala je v vasi Velike Dole, kjer ji je bilo pogosto dolgčas. Ob spominih na otroške dni se je nasmejala ob misli, da pri hiši niso imeli niti avtomobila, saj je oče vozil le traktor. Tako je (nevede) razvijala svojo domišljijo in krepila veselje do raziskovanja, predvsem krajev, ki zaradi poslavljanja preostalih prebivalcev počasi izginjajo (umirajoče vasi), ter tistih koncev Slovenije, ki ostajajo v senci množično obiskanih turističnih biserov. Znan obraz televizijske oddaje Na lepše tako vabi predvsem v manj poznane dele naše države, pa tudi v zamejstvo, kjer se po besedah Marjane skriva prava slovenska bit.

Meni, da premalo spoštujemo našo kulturo in tradicijo tudi na področju žalovanja in smrti, kar je bil včasih proces, povezan s številnimi običaji, ki izginjajo. Radovednost jo je kot najstnico gnala v smeri turizma in naprej po poteh izobraževanja do Ljubljane, kjer je po spletu naključij pristala na Televiziji Slovenija ter spoznala legendarnega voditelja z metuljčkom Draga Bulca (Homo Turisticus). Televizijka je kritična do kolegic, ki nastopajo v medijih brez spoštovanja jezika, ustrezne jezikovne podkovanosti in predvsem pristnosti. Gostja nam je še zaupala, da se je morala sama kot voditeljica ob skoraj izključno moški družbi, in predvsem kot novinarka na terenu, velikokrat dodatno izkazati.



Ob napornem delu na televiziji je predana mama Izaku ter velika podpornica partnerja Boštjana, ki je član rock zasedbe Ane Pupedan. Ljubezen (za katero pravi, da uspeva, če uspešno 'vzgojiš' svojega partnerja) jo je tako vodila v Pivko, kjer še vedno pove kakšno po domače (po dolensko), hkrati pa ostaja zaprisežena ljubiteljica domačega cvička. Na Pivškem ji je všeč optimizem starejših, ki namesto tarnanja pogosteje zapojejo oz. zaigrajo na briškulo in trešet. V pogovoru, ki je privabil številne članice in člane UTŽO-ja, je Marjana Grčman poudarila, naj se učimo iz napak in prepustimo toku življenja ter se tako izognemo resničnosti reka, da je »pot v pekel tlakovana z dobrimi nameni«.

 *Luka Bregar*



DROBNO POZORNOST OB DNEVU ŽENA SO PRIPRAVILE ČLANICE KROŽKA ROČNA DELA MIRNA. ZA DARILCA SE JIM ISKRENO ZAHVALJUJEMO.

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 okrogle obletnice rojstnih dni. Druženje s pripravljenim programom je potekalo 17. 12. v jedilnici gostišča Galaksija Trebnje. Pred skoraj polno jedilnico, saj se je praznovanja udeležilo 137 članov, so za uvod zaigrale in zapele Brenkice, sledil je nagovor predsednice UTŽO Trebnje Olge Rahne in nastop skupine RIT'M, ples v vrstah. V nadaljevanju nas je nagovorila v. d. direktorice CIK Trebnje Sabina Tori Selan. Plesni skupini Mavrica in Ajda sta nam dokazali, da se tudi v tretjem življenjskem obdobju urno zavrtijo.

Na vsakem novoletnem srečanju se predstavijo tudi jubilanti, ki smo jih spoznali ob predvajanju filma. Letos jih je bilo kar 33, enajst šestdesetletnikov, 16 sedemdesetletnikov in 6 osemdesetletnikov. Po izrečenih čestitkah in pesmi Vse najboljše zate v izvedbi glasbene skupine Brenkice so jubilanti prejeli slike izpod rok članice Likovne ustvarjalnice Mokronog - Trebelno, osemdesetletniki pa so poleg slike prejeli še voščilo,





ki so ga pripravili v krožku Kaligrafije. Obema krožkoma se iskreno zahvaljujemo. Pred zaključkom so zaplesala dekleta iz Folklorne skupine Nasmeh, ki so prikazala ljudske plese, obogatene s slovensko ljudsko pesmijo.

Za presenečenje nam je gospod Marjan Anžlovar odigral prizor Na kvaterno sredo iz knjige Beli menihi, avtorja Ivana Zorca. Skozi prireditev nas je uspešno popeljal Igor Zaplotnik, za tehnične rešitve pa je poskrbela neumorna Martina. Za zaključek smo imeli okusno kosilo in gostišče Galaksija nas je presenetilo s torto velikanko. Dopoldne je prehitro minilo ob veselem kramljanju in prijetnem druženju.

9. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2025/2026

V študijskem letu 2025/2026 bo program potekal po urniku, sprejetem na sestanku UO 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 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 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 IV, VIII, IX, XII, XIV, XVI
- **NEMŠČINA** – začetni krožek
- **NEMŠČINA** – nadaljevalni krožek
- **FRANCOŠČINA** – nadaljevalni krožek
- **ITALIJANŠČINA** – začetni krožek
- **ŠPANŠČINA** – 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
- **TAI CHI ZA STAREJŠE** – NOVO
- **BOWLING**

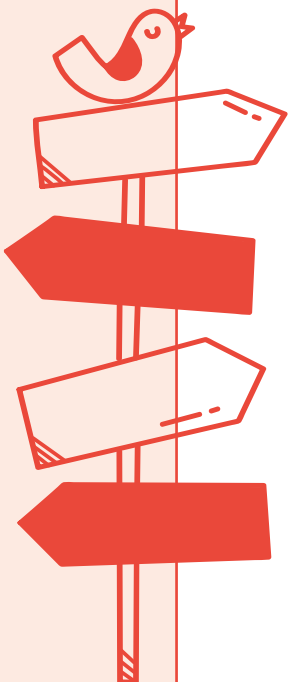


PREDVIDENI PROGRAM POHODOV V ŠTUDIJSKEM LETU 2025/2026:

| DATUM | SMER IN IME POHODA | RELACIJA PREVOZA | ODHOD/CCA ŠT. UR HOJE |
|--------------|--|---|---------------------------|
| 15. 10. 2025 | KRANJ-JOŠT NAD KRANJEM-KRANJ | Vlak Trebnje-Kranj | Po voznem redu SŽ 4 ure |
| 12. 11. 2025 | LAŠKO-ŠMOHOR-LAŠKO | Vlak Trebnje-Laško | Po voznem redu SŽ 4 ure |
| 10. 12. 2025 | POT ROMARJEV – Mokronog-Žalostna Gora-Vesela Gora-Žunovec-Mirna | Avtobus Trebnje-Mokronog Vlak Mirna-Trebnje | Po voznem redu 3-4 ure |
| 14. 1. 2026 | PRESERJE-JEZERO-SVETA ANA-LJUBLJANA | Vlak Trebnje-Preserje Avtobus Jezero-Ljubljana | Po voznem redu 3 ure |
| 11. 2. 2026 | KROŽNA POT VOJAŠKE ZGODOVINE Pivka Trebnje-Ljubljana-Pivka | Vlak Trebnje-Pivka | Po voznem redu SŽ 3-4 ure |
| 11. 3. 2026 | SPET NA MORJE – nadaljevanje Obalne pešpoti | Avtobus Trebnje-Lucija-Trebnje | Ob 6.00, 3-4 ure |
| 8. 4. 2026 | POLHOV GRADEC-POLHOGRAJSKA GORA-POLHOV GRADEC | Vlak Trebnje-Ljubljana Avtobus Ljubljana-Polhov Gradec | Po voznem redu 3-4 ure |
| 13. 5. 2026 | ČEZ MOST PO MODROST – Ljubljana-Jesenice-Most na Soči | Vlak Trebnje-Most na Soči | Po voznem redu SŽ 4 ure |

PREDVIDENI PROGRAM POPOTNIH MALH V LETU 2025/2026:

- 28. 10. 2025
– **OGLED MUZEJA BANKE SLOVENIJA**
- 25. 11. 2025
– **SAVINJSKA DOLINA
(JAMA PEKEL, GRAD ŽOVNEK)**
- 24. 3. 2026
– **BUNKER ŠKRILJ, GRAD KOSTEL**
- 14. 4. 2026
– **GRAD PODČETRTEK,
SAMOSTAN OLIMJE**



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

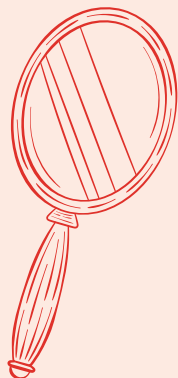


Krajše delavnice bomo pripravljali sproti, in sicer na podlagi želja članov.
Prav tako bomo na podlagi želja dopolnili seznam krožkov.

10. ČLANI PIŠEJO IN USTVARJAJO

Sonja Nahtigal LEPOTE

Toliko lepih reči je,
ki jih včasih nisem videla dovolj,
večkrat le na pol.
Ptica v letu,
čebela v cvetu,
nežna barva trave,
v njej vijolice zale.
Strma steza
me pelje v kotičke skrite
v skrivnosti ovite.
Tu domišljija pravljice tke,
tu zaklete kraljične spe
in gozdni škrat
je šel zaklad iskat.
Vsako drevo ima svojo zgodbo,
zato odpri oči in srce
in morda ti jo pove.
Tudi skala se ti odpre,
če najdeš ključ od nje.
In ko se vračaš,
začutiš,
da si še vedno mlad
in v srcu še bolj bogat.



Andrejka Jevnikar TRI PENZIČKE

SMO TRI VESELE PENZIČKE,
V SRCU MLADE BREZ OVIRE,
SMEH IN PESEM JE V NAS,
ŽIVLJENJE JE KAKOR ŠPAS.

Z NAHRBTNIKI BREZ NAČRTA
SKOČIMO NA VLAK, KAMORKOLI
AVTOBUS NAS PELJE NAOKOLI,
KJER NAM SONCE ALI DEŽ POJE.

NE VEMO, KAM GREMO, SAMO GREMO,
RAZKRIVAMO KOTIČKE IN POTIČKE,
PIJEMO KAVO, NAJDEMO SMEH,
V VSAKEM KORAKU JE NAŠ USPEH.

VEDNO SE NAJDE TEKOČE ZA NA ZOB,
MALICA IN ZDRAV DUH JE POVSOD,
NI POMEMBNO S KOM IN KAM,
V DOBRI DRUŽBI POVSOD JE NAŠ DOM.

SMO HITRE KOT VETER PETER,
ČEPRAV VČASIH ŠKRIPA KOLENO,
A SRCE NAM RAZBIJA IN PRAVI:
»GREMO ŠE ENO!«



Tilka Gorenc ČAS SPREMINJA SVET

Neizprosno se spreminja čas,
spreminja podobo narave,
spreminja mišljenje ljudi,
spreminja vrednote dela.

Kako navdihujoč je pogled iz Nebes,
na prelepo šentrupertsko dolino,
na valovite vinorodne griče
in številne zidanice.

Se pa spreminjajo navade ljudi,
da bi prijateljsko skupaj delali,
drug drugemu priskočili na pomoč,
se poveselili in zapeli kot nekoč.

Zidanice so postala stanovanja,
trta nima več pravega priznanja,
mladih ne zanima prihodnost Cvička,
ker ne vidijo pravega dobička.

Samo še večji vinogradniki vztrajajo,
da večje količine grozdja pridelujejo.
Pa vendar je na praznovanjih prav lepo,
se poveseliti in nazdraviti s Cvičkovo kupico!

Tilka Gorenc SPOMINČICA

Kakšna sreča se sprosti,
ko te vnukinja s šopkom razveseli,
s šopkom modrih cvetic,
s šopkom prekrasnih modrih spominčic.

Podarjene so bile z ljubeznijo,
kar je najlepše ovrednoteno,
poleg tega, nabranih med potjo,
visoko pod Nebesi.

To potrditev je,
da med potjo name mislila je,
saj čuteče ima srce,
ki sorodstveno ljubeče je.

Sto modrih cvetov,
sto hvaležnih poljubov,
podarjenih naj bo
še, ko me več ne bo!



**Vida Kačičnik
JAZ**

Sem mlada še bila,
so zobje boleli me.
Zobozdravniki, slabi so,
kar ven z njimi !
Pa pulil so, pulili
da vse so spulili
umetne delal.

Komaj malo sem se oddahnila,
mi vid slabeti je začel.

Joj, kaj pa zdaj? Očala !
Je bolje, a le nadomestek.

Ali si gluha, ali nočeš slišati?
Še sama ne vem kaj dogaja se.

Na vprašanje pokimam, ker odgovora ne vem,
a hitro ugotovim, da morala bi odkimati.

Se vsi smejiijo, smejim se tudi jaz.

Ne vem zakaj !

To ni več življenje, ena sama muka.

Rešitev povedali so dovolj naglas.

Slušni aparat, problem je rešen !

A kaj porečejo, če povem,
da roki utrujeni sta, boleči ?
pa kolk, križ.

Malo za šalo, malo zares,
zemlja vse pozdravi !



**Vida Kačičnik
JUTRO-DAN**

Noč se poslavlja, prebuja se jutro.
Zahajajoča polna luna osvetljuje pokrajino.
Po okoliških hribih se tu in tam prižigajo luči,
v hišah in hlevih.

Zgoden gospodar krmi živino.
Gospodinja se delo samo ponuja.

Tudi jaz sem že pokonci,
Rada imam prebujajoča jutra, rojstvo dneva,
Vsako jutro v drugačnem odelu.
Ob lepem vremenu odeto s tisočimi biseri,
lesketajočimi ob vzhajajočem soncu.

Drugič temačno, jokavo.
Megleno jutro mi daje občutek,
Da sem na osamljenem otoku.
Zbudijo se ptice in s svojim ščebetanjem
Pospremiijo jutro k počitku,
pozdravijo nov dan.



**Vida Kačičnik
MIDVA SEDAJ**

Zdaj v domu starejših ti živiš.

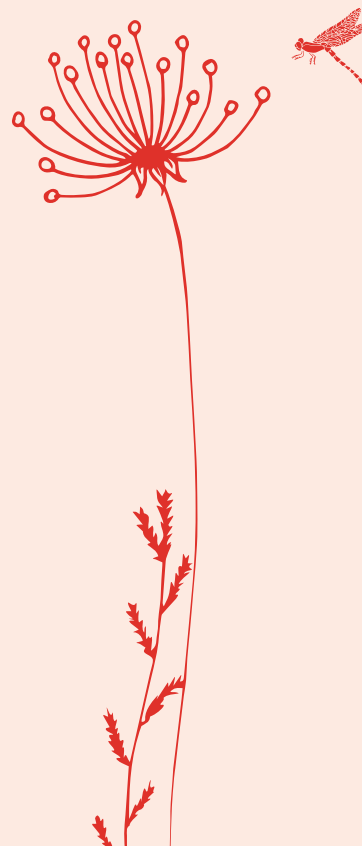
Doma postelja, prazna,
brez srčnega utripa.
Za mizo stol sameva,
Miza brez pogrinjka.

Ko prvič te obiščem,
Solze prekrijejo oči.

Oh, kako boli, je mogoče,
ko toliko desetletij bila sva eno?

Zajokala bi, a ne smem.
S smehljajem ga bodrim.

Še vedno ti in jaz sva midva,
Postarana, onemogla, ljubljena.



**Vida Kačičnik
ODHAJANJE**

Sedim ob njegovi postelji.
Zazreva si v oči.

V mislih preletiva skupna desetletja
sreče, tudi žalosti.

Lepo jih je bilo živeti.

Pogled povesi. Se opravičuje ?
Ve, da kot cvet veni.

Pobožam ga po roki,
ljubi moj, tudi jaz venim,
tudi jaz odhajam, to je življenje.

Kot da oddahne si,
oči zasijejo v sreči, ljubezni.

Ljubim te moj soprog !

Oči njegove povedo, da tudi on me ljubi.
Srečna sva !

11. NAPOVEDUJEMO



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:

| | | | |
|--|------------------------|---------------------------------|--|
| NAJSTNIKI IN STARŠI - KAJ POTREBUJEMO ZA ČIMBOLJ VAREN IN POVEZAN ODNOS | 15. 10. 2025, 16.30 | dr. Albert in Leonida Mrgole | Galerija Jožeta Zupana OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert |
| STARŠEVSTVO PO LOČITVI | 12. 11. 2025, 17.00 | dr. Uroš Perko | avla Kulturnega doma 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 +



Projekt Marela+ - Večgeneracijski center Dolenjske in Bele krajine je zakorakal v drugo leto delovanja. Dejavnosti potekajo v obliki enodnevnih in daljših (celoletnih) delavnic, ki jih izvajamo tedensko ali mesečno v prostorih CIK Trebnje, občin Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Mirna, v prostorih Društva upokojencev Veliki Gaber in 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.

VABLJENI NA AKTIVNOSTI, KI SO CELO LETO:

| | | |
|--|--|-----------------------------------|
| DIGITALNE VEŠČINE MOKRONOG - TREBELNO | 1. ponedeljek v mesecu, 12.00–14.00 | avla Kulturnega doma Mokronog |
| DIGITALNE VEŠČINE ŠENTRUPERT | 1. sredo v mesecu, 8.00–10.00 | Dom kulture Šentrupert |
| DIGITALNE VEŠČINE VELIKI GABER | 1. četrtek v mesecu, 12.00–14.00 | Krajevna skupnost Veliki Gaber |
| DIGITALNE VEŠČINE MIRNA | 1. petek v mesecu, 10.00–12.00 | Kulturni dom Mirna |
| PAMETNI TELEFONI | ponedeljek, 9.00–11.00 | CIK Trebnje |
| UMOVADBA | sreda, 10.00–12.00 | Dom starejših občanov Trebnje |
| DIGITALNO OPISMENJEVANJE (VDC) | četrtek, 8.30–9.30 | CIK Trebnje |

Podrobnosti ostalih aktivnosti, o datumih, urah in lokacijah spremljajte na <https://ciktrebnje.si/projekti/marela-vgc/>.

 Martina Podlesnik