



Center za
izobraževanje in
kulturo Trebnje



UTZO
Trebnje

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2025/2026
Program dela za študijsko leto 2026/2027



UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

Poročilo o delu

v študijskem letu 2025/2026

Program dela

za študijsko leto 2026/2027

GLASILO UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

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

Zanj: **Sabina Tori Selan**

Leto: **2026**

Uredništvo:

Sabina Tori Selan

Martina Podlesnik

Olga Rahne

Viktor Uhan

Stanka Jurak

Silva Mežnar

Igor Zaplotnik

Lektoriranje:

Bojana Lekše

Viri fotografij in slik:

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

Zbrali in uredili:

Mirveta Mehadžić 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

Stanka Jurak, predstavnica članov UTŽO Trebnje iz občine Trebnje

Igor Zaplotnik, predstavnik 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 2025/2026 → 7

3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED → 7

4. REZULTATI ANKETE O ZADOVOLJSTVU ČLANOV → 11

5. DELAVNICE IN KROŽKI UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2025/2026 → 14

5.1 TORKOVE DELAVNICE → 14

5.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2025/2026 IN NJIHOVA VSEBINA → 14

5.3 KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2025/2026 → 20

6. POROČILA KROŽKOV → 24

6.1 ANGLEŠČINA 2024 → 24

6.2 ANGLEŠČINA 2022 → 24

6.3 ANGLEŠČINA VIII → 26

6.4 ANGLEŠČINA IX → 27

6.5 ANGLEŠČINA XII → 28

6.6 ANGLEŠČINA XIV → 29

6.7 ANGLEŠČINA XVI → 31

6.8 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ → 32

6.9 FRANCOŠČINA → 33

6.10 PLESNA SKUPINA AJDA → 35

6.11 PLESNA SKUPINA MAVRICA → 36

6.12 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH → 37

6.13 RIT'M, PLES V VRSTAH → 39

6.14 BRENKICE → 40

6.15 POHODNIŠKI KROŽEK → 41

6.16 ZDRAVA REKREACIJA II → 51

6.17 REKREACIJA MIRNA → 52

6.18 NORDIJSKA HOJA → 53

- 6.19 NAMIZNI TENIS MIRNA → 55
- 6.20 TAI CHI → 57
- 6.21 BOWLING → 58
- 6.22 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE → 59
- 6.23 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT → 60
- 6.24 ROČNA DELA MIRNA → 61
- 6.25 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG → 63
- 6.26 KLEKLJANJE → 64
- 6.27 DIGITALNE VEŠČINE → 65
- 6.28 ZDRAVILNA ZELIŠČA ŠENTLOVRENC → 67
- 6.29 KALIGRAFIJA → 69
- 6.30 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS → 70

USPOSABLJANJE MENTORJEV – KREPITEV ZNANJA ZA KAKOVOSTNO
IZOBRAŽEVANJE STAREJŠIH → 72

7. POPOTNE MALHE → 74

DAN ODPRTIH VRAT V KRKI – SPOZNAVANJE VRHUNSKEGA SLOVENSKEGA
FARMACEVTSKEGA PODJETJA → 82

8. DRUGE AKTIVNOSTI → 83

- 8.1 LETOS SMO POČASTILI → 83
- ZAČETEK NOVEGA ŠTUDIJSKEGA LETA → 83
- SLOVENSKI KULTURNI PRAZNIK → 85
- MEDNARODNI DAN ŽENA → 86
- ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA IN ŠTUDIJSKEGA LETA → 87

9. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2026/2027 → 92

10. ČLANI PIŠEJO IN USTVARJAJO → 97

11. NAPOVEDUJEMO → 100

1. ZAHVALA

Pri našem uspešnem delovanju nas podpirajo številni partnerji, ki s svojim sodelovanjem pomembno prispevajo k uresničevanju našega poslanstva. Iskreno se zahvaljujemo občinam Trebnje, Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Mirna, Ministrstvu za izobraževanje, znanost in mladino, Centru za izobraževanje in kulturo Trebnje, osnovnim šolam Mokronog, Mirna, Trebnje in dr. Pavla Lunačka Šentrupert ter društvom upokojencev Mirna, Šentrupert, Mokronog - Trebelno, Trebnje ter župniji Šentrupert in PGD Šentlovrenc. Hvala tudi vsem tistim, ki jih nismo posebej omenili, pa s svojo pomočjo, podporo in sodelovanjem pomembno prispevate k našemu delu. Brez vas bi bilo naše poslanstvo veliko težje uresničevati.

2. NAGOVOR

Drage članice in člani Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje!

Za nami je še eno uspešno in bogato študijsko leto, kar potrjuje tudi pestro poročilo o delu, ki je pred vami. Študijsko leto smo začeli v začetku oktobra na Mirni. Program prvega srečanja so pripravili in izvedli člani Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje (v nadaljevanju UTŽO Trebnje). Uvodno srečanje je bilo za vse udeležence posebno doživetje, saj smo se po dolgih počitnicah spet srečali, malo poklepetali in uživali v pestrem programu.

Preteklo leto nam je prineslo veliko novih znanj, izkušenj in prijetnih poznanstev. Veliko novega smo pridobili na torkovih predavanjih in delavnicah, namenjenih splošnim, potopisnim in socialno-zdravstvenim temam. Razpored predavanj in delavnic so članice in člani prejeli že ob začetku študijskega leta. Prisluhnili smo različnim vsebinam, ki so bile po ocenah udeležencev dobro sprejete. Tudi v prihodnje si bomo prizadevali, da bodo vsebine zanimive in aktualne, predavatelji pa strokovni, ki bodo tudi zahtevnejše teme predstavili razumljivo in zanimivo.

Zadnji torki v oktobru, novembru, marcu in aprilu so bili namenjeni Popotni malhi, kjer so udeleženci spoznavali lepote in zanimivosti Slovenije. Na izlete so se odpravili z avtobusom ali vlakom. Bogata je bila tudi ponudba krožkov in krajših delavnic, med katerimi so udeleženci lahko izbirali dejavnosti, ki so jih najbolj zanimale. Med ponujenimi vsebinami v minulem študijskem letu so bili tuji jeziki, zdrav duh v zdravem telesu, ustvarjalnice, klekljanje, digitalne veščine, spoznavanje in uporaba zdravilnih zelišč, kaligrafija ter zgodovina umetnosti skozi čas. Aktivnosti so potekale v 36 različnih krožkih.

V ustvarjalnih krožkih je nastalo veliko čudovitih izdelkov. Za dobro počutje pa so poskrbeli v krožkih za rekreacijo, nordijsko hojo, pohodništvo, bowling, aerobiko, namizni tenis in tai chi. Obsežen

je bil tudi program pohodov, ki je potekal v bližnji okolici in drugih zanimivih krajih po Sloveniji. Ob slovenskem kulturnem prazniku nas je obiskal Anton Kotar, častni občan občine Mirna. Priznanje si je prislužil za več kot desetletno aktivno delo v kraju in organizacijo različnih prireditev v okviru DU Mirna. V pogovoru z Lukom Bregarjem nam je povedal marsikaj zanimivega iz svojega poklicnega življenja in tudi o aktivnostih v DU Mirna.

Ob mednarodnem dnevu žena se nam je pridružila Trebanjka Romana Šalehar, igralka Slovenskega mladinskega gledališča. Sodeluje tudi z drugimi gledališči in Radiem Slovenija. Ukvarja se s sinhronizacijo, saj je svoj glas posodila številnim junakom risanih filmov. Za svoje delo je leta 2000 prejela Župančičevo nagrado za vloge v predstavah Glas, Sen kresne noči in Utva, leta 2005 Borštnikovo nagrado za vlogo Margot v Kraljici Margot ter leta 2011 Severjevo nagrado za vlogi Regan v Kralju Learu in Angeliko Sielbert v Mefistu. Z njo se je pogovarjal Luka Bregar, ki nas je v prijetnem pogovoru popeljal skozi delo in življenje priznane slovenske igralkе.

Študijsko leto 2025/2026 smo zaključili s Koncertom pomladnih melodij, na katerem sta za prijetno vzdušje poskrbela pevka Ana Plahutnik in citrar Tomaž Plahutnik. Z izvedbo slovenskih pesmi sta navdušila poslušalce. Koncert je z izbranimi citati in odlomki odlično povezovala Kristina Gregorčič. Ob zaključku študijskega leta se v imenu članic in članov UTŽO-ja iskreno zahvaljujem vsem mentorjem in animatorjem za uspešno izvedbo programa, ki smo ga načrtali ob začetku študijskega leta.

Vsem članicam in članom želim prijetno poletje ter veliko lepih doživetij.

Veselimo se ponovnega srečanja jeseni 2026!

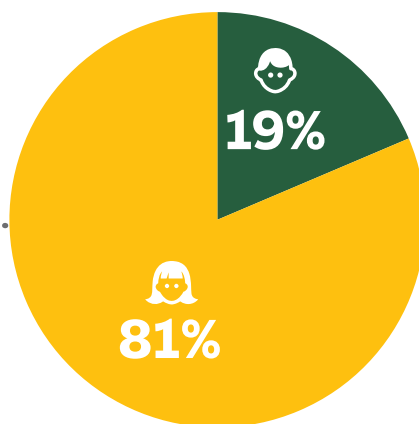
Olga Rahne,
predsednica UTŽO-ja

3. POROČILO O DELU UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2025/2026

3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED

V študijskem letu 2025/2026 je bilo na UTŽO Trebnje vpisanih 328 članov. Podobno kot v preteklih letih so prevladovale članice, ki jih je bilo 267, članov pa 61. Število članov raste počasi, a vztrajno.

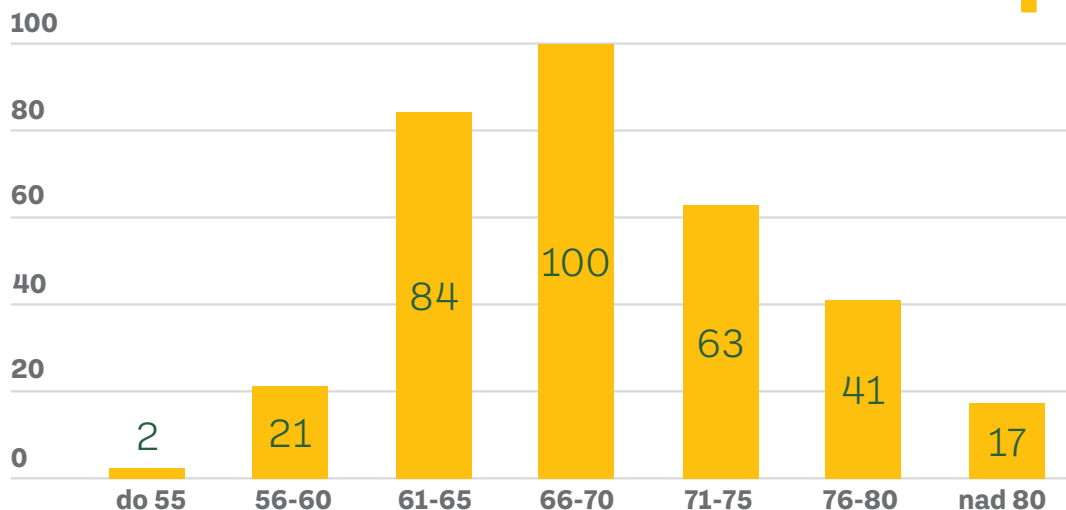
**DELEŽ ČLANOV
UTŽO TREBNJE
GLEDE NA SPOL**



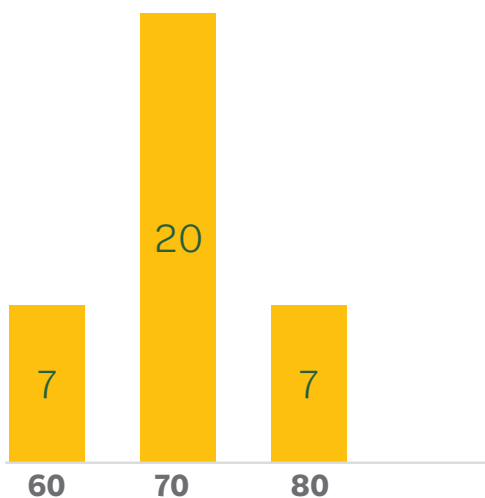
Tudi starostna struktura članov¹ UTŽO Trebnje je bila podobna kot v preteklih letih. Člani so v povprečju šteli 69 let. Največja skupina udeležencev je bila v starosti 66–70 let. Sledile so skupine udeležencev v starosti 61–65 let, 71–75 let in 76–80 let. Številčno najskromnejši sta bili skupini udeležencev,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



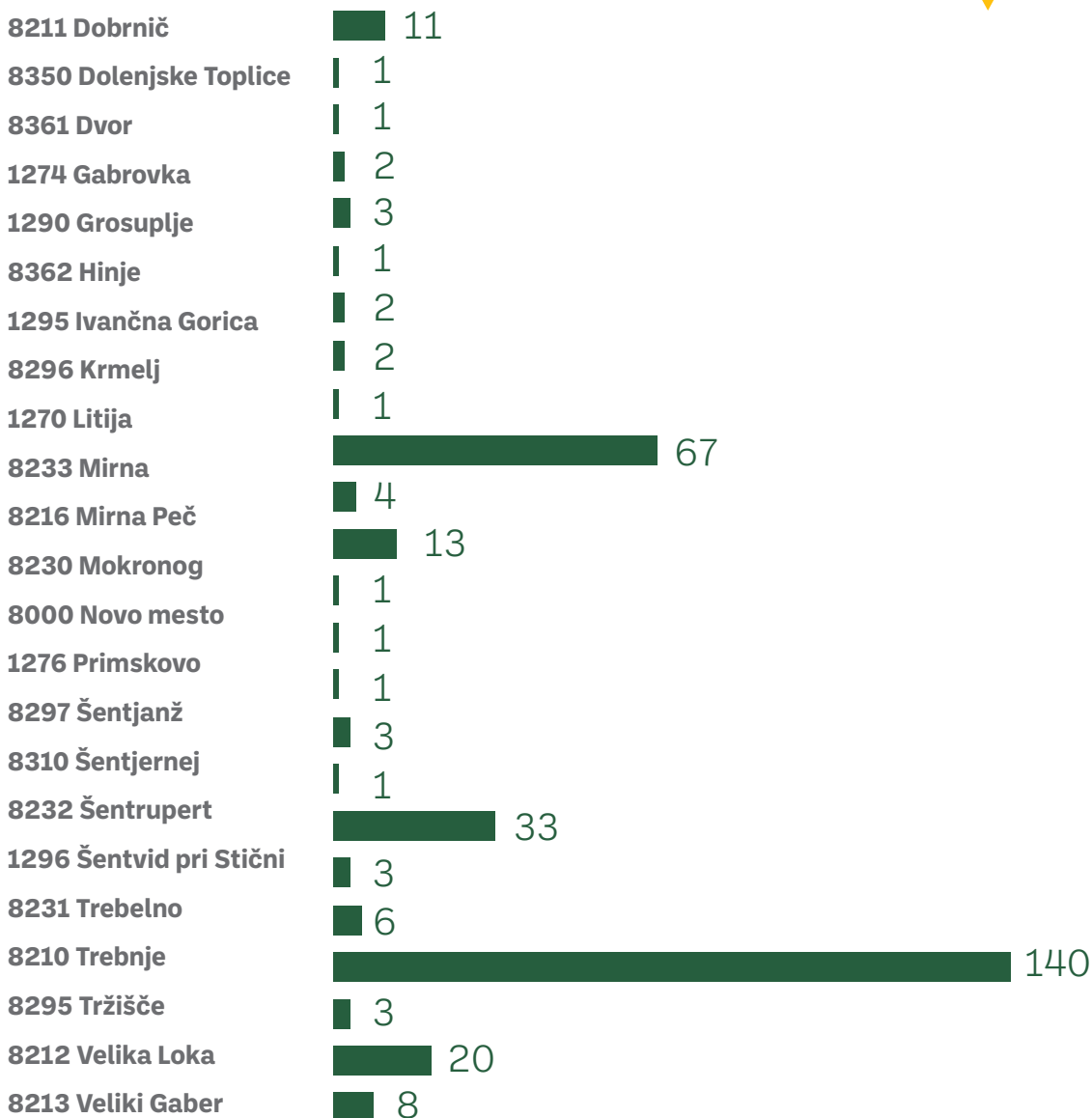
JUBILANTI UTŽO TREBNJE



Letos je okrogli jubilej slavilo več članov kot lani, in sicer 34. Sedem jih je praznovalo 60. rojstni dan, kar 20 jih je dopolnilo 70 let in 7 članov 80 let.

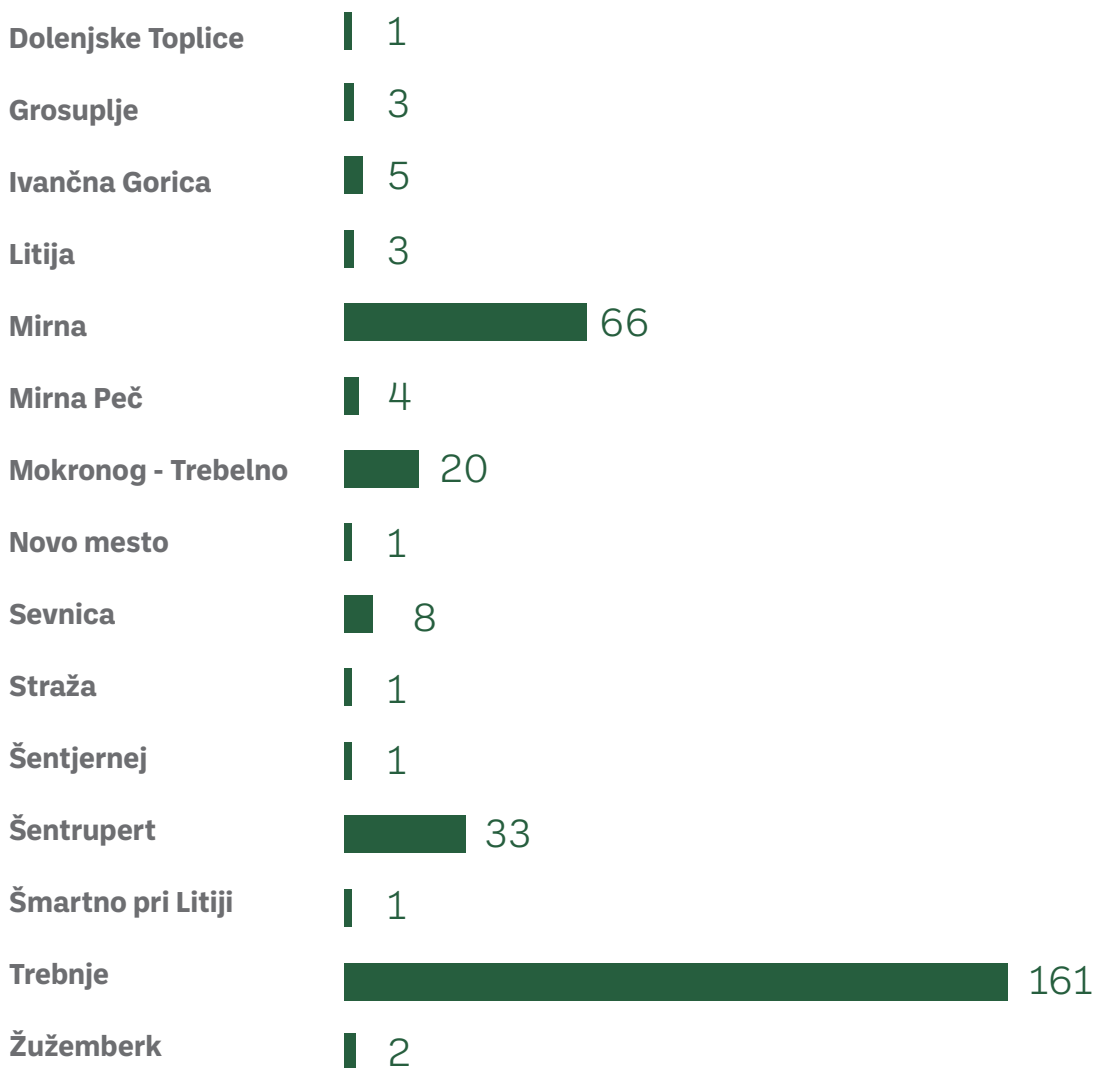
Iz spodnjega grafikona lahko razberemo, da več kot tretjina članov UTŽO Trebnje prihaja iz trebanjskega poštnege okoliša. Sledijo udeleženci iz poštne okolišev Mirna, Šentrupert, Velika Loka, Mokronog ...

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, 20 % iz občine Mirna, 10 % iz občine Šentrupert, 6 % iz občine Mokronog - Trebelno, 9 % pa iz drugih občin (Sevnica, Straža, 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. REZULTATI ANKETE O ZADOVOLJSTVU ČLANOV

V študijskem letu smo spremljali zadovoljstvo članov UTŽO Trebnje z izvedbo torkovih delavnic, ki so potekale v kombinirani obliki (v živo in prek aplikacije Zoom), ter zadovoljstvo z delom Upravnega odbora UTŽO Trebnje (v nadaljevanju UO UTŽO Trebnje), zaposlenih na Centru za izobraževanje in kulturo Trebnje (v nadaljevanju CIK Trebnje), načinom obveščanja o dogodkih in časopisom UTŽnOvičnik. Na podlagi prejetih povratnih informacij bomo tudi v prihodnje odpravljali ugotovljene pomanjkljivosti ter nadgrajevali delovanje UTŽO Trebnje.

Anketne vprašalnike o zadovoljstvu z vsebino in izvedbo torkovih delavnic smo članom, ki so se delavnic udeležili prek Zooma, posredovali po elektronski pošti, udeležencem v predavalnici CIK Trebnje pa smo jih razdelili ob zaključku posamezne delavnice. Člane smo povprašali o zadovoljstvu z izbranimi temami in predavatelji ter jih povabili k podaji predlogov za vsebine prihodnjih delavnic. Prejeli smo številne koristne pobude in zanimive ideje za nove teme ter predavatelje, ki bodo dragocena osnova pri pripravi programa za novo študijsko leto.

Iz predstavljenih rezultatov v spodnji tabeli je razvidno, da je bila velika večina udeležencev z vsebinami delavnic in izvedbo predavateljev zelo zadovoljna oziroma zadovoljna. Evalvirali smo 19 torkovih delavnic, ki se jih je skupaj udeležilo 1316 članov, anketni vprašalnik pa je izpolnilo 838 članov.

TORKOVE DELAVNICE

Delavnice	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
	bil sem zelo zadovoljen	478	57,04 %
	bil sem zadovoljen	288	34,37 %
	nisem bil zadovoljen	13	1,55 %
	niso odgovorili	59	7,04 %
Predavatelji	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
	bil sem zelo zadovoljen	489	58,35 %
	bil sem zadovoljen	275	32,82 %
	nisem bil zadovoljen	8	0,95 %
	niso odgovorili	66	7,88 %

ZADOVOLJSTVO Z NAČINOM DELA IN OBVEŠČANJEM TER KAKOVOSTJO UTŽO TREBNJE:

	Zadovoljstvo	Št. odg.	%
Kako ste bili zadovoljni s celotno dejavnostjo UTŽO Trebnje?	bil sem zelo zadovoljen	61	63,54 %
	bil sem zadovoljen	35	36,46 %
	dejavnosti se nisem udeleževal	0	0 %
Kako ste bili zadovoljni z delom Upravnega odbora UTŽO Trebnje?	bil sem zelo zadovoljen	47	48,96 %
	bil sem zadovoljen	48	50,00 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Kako ste bili zadovoljni z načinom obveščanja o dogodkih?	bil sem zelo zadovoljen	73	76,04 %
	bil sem zadovoljen	23	23,96 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %
Kako ste bili zadovoljni s kakovostjo storitev CIK Trebnje?	bil sem zelo zadovoljen	61	63,54 %
	bil sem zadovoljen	35	36,46 %
	nisem bil zadovoljen	0	0 %

V zgornji tabeli je prikazano zadovoljstvo članov z delovanjem UTŽO Trebnje. Anketa je bila poslana preko e-pošte 298 članom. Na anketo je odgovorilo 96 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 2025/2026

5.1 TORKOVE DELAVNICE

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 2025/2026 IN NJIHOVA VSEBINA

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
14. 10. 2025	TIBET – STREHA SVETA Z VLAKOM OD PEKINGA DO LHASE IN NAPREJ POD EVEREST IN V KATMANDU Matej Košir	Potovanje z vlakom po najvišje ležeči železniški progi na svetu, od Pekinga do Lhase, je uresničitev skritih želja vsakega pravega popotnika. Ta mistična pot vas popelje skozi neskončna prostranstva tibetanske planote, kjer se narava zlije z nebom, pot pa se nato nadaljuje z manjšim avtobusom med starodavne budistične samostane v samo osrčje veličastnega Tibeta. Vrhunec pustolovščine je obisk baznega tabora pod Mt. Everestom, ki ponuja nepozabne poglede na mogočne osemtisočake Himalaje. To izjemno potovanje po strehi sveta se zaključi v nepalski prestolnici Katmandu, ki s svojo čudovito arhitekturo pod zaščito UNESCO očara vsakega obiskovalca.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
21. 10. 2025	3 X 3 DE BONOV ODGOVORI ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE mag. Nastja Mulej	Predavanje mag. Nastje Mulej o metodah Edwarda de Bona je ponudilo tri ključne sklope za izboljšanje življenja: aksiome modrega razmišljanja (npr. čustva pred dejstvi), 3P za ustvarjalno okolje (Pozitivno, Plodno, Poredno) ter zamenjavo besed, ki uničujejo odnose, kot sta ampak in zakaj. Cilj je z majhnimi spremembami v razmišljanju izboljšati osebno in poslovno okolje z osredotočanjem na skupno iskanje rešitev.
4. 11. 2025	KDAJ V DOM ZA STAREJŠE Petra Kušar Stojakovič, direktorica DSO Trebneje	Vstop v dom je rešitev, ko domače okolje ne zagotavlja več varnosti ali samostojnosti. Običajno je to po bolezni, poškodbi ali ko vsakodnevna opravila postanejo pretežka. DSO Trebnje se vključuje v nov sistem dolgotrajne oskrbe. Ta omogoča prilagojeno pomoč, poenostavljen dostop do storitev in postopen prehod v dom takrat, ko oskrba doma ni več mogoča. Prednosti bivanja v DSO Trebnje Strokovna oskrba: individualni načrti, rehabilitacija in spremljanje zdravlja. Aktivnosti: fizioterapija, delovna terapija ter krepitev kognitivnih sposobnosti. Socialno življenje: ohranjanje stikov, družabni dogodki in občutek pripadnosti. Podpora družini: razbremenitev svojcev in njihovo vključevanje v odločitve.
11. 11. 2025	MOJIH 33 ODPRAV Viktor Grošelj	Na UTŽO Trebnje je gostoval vrhunski alpinist Viki Grošelj. Predstavil je svojo navdihujočo pot 33 odprav v najvišja gorstva sveta, kjer je osvojil enajst osemtisočakov in kot prvi Slovenec vse najvišje vrhove celin. Dogodek je s presenečenjem in obujanjem spominov pospremil njegov dolgoletni gorski sopotnik ter naš član Viktor Uhan. Srečanje je bilo čudovit poklon pogumu in ljubezni do gora.
18. 11. 2025	ZDRAVA HRBTENICA Tadej Širaj	Fizioterapevt Tadej Širaj je v okviru UTŽO Trebnje izvedel delavnico o anatomiji in zdravju hrbtenice. Udeleženci so spoznali vzroke za bolečine zaradi sedenja in stresa ter pomen 20–30 minut dnevne vadbe. V praktičnem delu so izvajali vaje za moč, gibljivost in sprostitvev trupa. Za nadaljnjo pomoč pri odpravljanju bolečin vas vabijo v Top Gym.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
2. 12. 2025	RASTLINA JE SVETA – LJUDSKO ZDRAVILSTVO Janja Sivec	Predavanje osvetljuje tisočletno zgodovino zdravljenja, ki je bilo sprva tesno povezano s spiritualnostjo in branjem narave. Kljub pritiskom krščanstva se je ljudsko zdravilstvo obdržalo, predvsem na podeželju pa je ostalo ključno še dolgo po drugi svetovni vojni zaradi oddaljenosti zdravstvene oskrbe. Ljudje so si pomagali z naravo, vražami in domačimi pripravki. Dogodek prinaša preplet etnobotanike ter pripovedovanja zgodb o zdravilnih rastlinah iz slovenske ljudske dediščine.
9. 12. 2025	PO SLEDEH MAJEV Peter Repnik	Po sledih Majev: Družinska pustolovščina na Jukatanu Mehika je veliko več kot le stereotipi! Tri tedne smo z družino raziskovali čarobni Jukatan in odkrili svet, ki te popolnoma prevzame in očara. Skrivnostni Maji: Obisk Chichen Itze (eno izmed sedmih čudes sveta) in piramid v Cobi, ki te pusti brez besed. Neverjetno, kaj so ti starodavni mojstri zgradili med leti 250 in 900! Rajski otoki: Holbox in Isla Mujeres sta poskrbela za popoln odklop. Raziskovanje z golf avtomobilčki, čudoviti sončni zahodi in plavanje z morskimi želvami. Čarobni trenutek: Osvežitev v enotah (podzemnih jamah) je bila super, a vrhunec je bilo nočno plavanje v laguni Punta Coco. Voda se je zaradi bioluminiscence svetila in iskrila okoli nas – trenutek, ki ostane za vedno! Jukatan se je izkazal za varno, dostopno in izjemno prijazno destinacijo z urejenim prevozom. Edino pristna mehiška hrana nas ni povsem prepričala (je precej drugačna kot doma), kar pa je le razlog več, da se še kdaj vrnemo!
6. 1. 2026	TESNOBA, STRES IN DEPRESIJA Laura Vencelj	Depresija prizadene približno 6 % starejših po 70. letu, tesnoba pa 10–20 %. Depresija prinaša dolgotrajno žalost in izgubo veselja, tesnoba pa pretiran strah in nemir. Obe motnji sta obvladljivi s kombinacijo pogovora, psihoterapije in zdravil (antidepresivi ali kratkotrajni anksiolitiki). K izboljšanju pomembno prispevajo tudi lastni koraki: redno gibanje, spanec, prehrana in ohranjanje socialnih stikov.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
13. 1. 2026	MOTIVACIJA Irena Potočar Papež	Motivacijska govornica Irena Potočar Papež je izpostavila, da nam življenje vsak dan ponuja priložnosti za srečo, ljubezen in hvaležnost, ki jih moramo znati ujeti. Ko besedi preživeti odvzamemo predpono in začnemo zares živeti, postanemo čustveno odpornejši. Z motivacijo, pozitivno naravnostjo in vztrajnostjo izboljšamo svoje počutje, odnose in komunikacijo. V vsakdan je treba vnesti čuječnost ter navdušenje, predvsem v po prazničnem času pa je ključno, da znamo sami prižgati luč v svojem življenju.
20. 1. 2026	SAVDSKA ARABIJA: MED FUTURISTIČNIM BLIŠČEM IN PUŠČAVSKO PREPROSTOSTJO Katarina Hočevár	Savdska Arabija, ki je bila dolgo zaprta za zunanji svet, z novimi turističnimi vizami odpira vrata radovednim popotnikom. Katarina in Rok Hočevár državo opisujeta kot deželo izjemnih kontrastov – kot svet blišča in bede. Na eni strani rastejo futuristična mesta, prestižni hoteli ter arhitekturni inženirski presežki sredi puščave, na drugi pa v širni, surovi pokrajini še vedno preprosto živijo puščavski pastirji s svojimi kozami in kamelami. Potovanje ponuja nepozabno mešanico zgodovine, narave in sodobnosti. Potepanje vključuje obisk svetega mesta Medina in gorskih predelov, kjer med nasadi vrtnic prebivajo divje opice. Globoko v puščavi obiskovalce očarajo starodavne nabatejske grobnice, ki spominjajo na jordansko Petro, tik ob njih pa rastejo najsodobnejše prestižne stavbe. Pustolovščina se zaključi s skokom v Rdeče morje, ki slovi po čudovitih koralnih grebenih in pisanem podvodnem svetu.
27. 1. 2026	SIVA MRENA mag. Ingrid Rahne Kurent	Siva mrena (katarakta) je motnost očesne leče, ki povzroči zamegljen vid, slabše zaznavanje barv ter težave pri branju in vožnji. Največkrat se pojavi zaradi staranja, pospešijo pa jo sladkorna bolezen, poškodbe, nekatera zdravila in sonce. Razlikujemo jo od glavkoma (zelene mreene) in sprememb na rumeni pegi. Edino učinkovito zdravljenje je hitra, neboleča operacija z vstavitvijo umetne leče, ključni za ohranjanje vida pa so redni očesni pregledi in zaščita pred soncem.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
10. 2. 2026	VRTNARSTVO Miša Pušenjak	Zaradi spremenjenih vremenskih razmer in napačnih bližnjic stari načini pridelave zelenjave danes ne delujejo več. Ključni temelj vrta je zemlja, ki ji spomladi najhitreje škodujemo, zato sta pomembna pravilno gnojenje in načrtovanje kolobarja. Gnojenje je sicer bolj jesensko opravilo, če seveda gnojimo z organskimi gnojili, kolobar pa je eno izmed prvih opravil spomladi. Za uspešen in okusen pridelek sta izjemno pomembna preiščena izbira sort pri nakupu semena ter pridelava iz sadik, ki je v nasprotju s splošnim prepričanjem pogosto boljša in manj zahtevna od direktne setve.
24. 2. 2026	BRAZILIJA Ajda Šter	Brazilija je svet v malem – dežela mogočnih mest, rajskih plaž, divje Amazonije in nalezljivega brazilskega nasmeha. Njihovo potovanje se začne in konča v Riu de Janeiru: kip Kristusa Odrešenika na Corcovadu, slavna Copacabana in Ipanema, utrip favele Rocinha, stadion Maracanã in večerna samba v Lapi. Nato se prepustijo moči narave, kjer jih čakajo fascinantni slapovi Iguazu & Itaipu: čudo narave na tromeji, mogočno Hudičevo grlo z argentinske strani in spektakularna brazilska panorama. Srečanje dveh voda v Manausu, plovba s kanuji do džungelskega lodža, lov na piranje, sprehodi po pragozdu in nočni lov na kajmane. Sao Paulo & Paraty: Kontrast med utripom vele mesta in umirjenim, barvitim kolonialnim mestecem Paraty, kjer z džipi raziščemo slapove in destilarno cachape.
10. 3. 2026	VAROVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA Klarisa Banič in Violeta Deleva	Srečanje je bilo namenjeno prepoznavanju duševnih stisk, zmanjševanju stigme ter iskanju pomoči. Udeleženci so skozi primere spoznavali razlike med običajnim odzivanjem in resnejšimi stanji (depresija, anksioznost, kognitivne motnje, odvisnosti) ter spoznali delovanje Centra za duševno zdravje odraslih Logatec. Srečanje se je zaključilo z delavnico Drevo virov, kjer so prepoznavali lastne notranje moči za soočanje s težavami.

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
17. 3. 2026	SPOMINI NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE V SOCIALIZMU dr. Jelka Piškurić	Predavanje osvetljuje kompleksnost socialističnega vsakdanjika na primeru Ljubljane in podeželskega zaledja nekdanje občine Ljubljana Vič-Rudnik. Prvo povojno desetletje je zaznamovalo pomanjkanje in politično obračunavanje, življenjski standard pa se je začel izboljševati v 60. letih z modernizacijo, gradnjo sosesk in prihodom potrošniške kulture. Medtem ko se je mesto razvijalo hitreje, so prebivalci s podeželja infrastrukturo pogosto gradili sami z udarniškim delom. Gospodarska kriza, inflacija in pomanjkanje v 80. letih so nato sprožili val nezadovoljstva, kar je okrepilo željo po osamosvojitvi in družbenih spremembah.
31. 3. 2026	KOLESARSKA POT PO AVSTRALIJI Aleš Juvan	Moja epska kolesarska avantura se je začela v Perthu na zahodni obali Avstralije in me takoj pahnila v surovo, osamljeno pokrajino. Prvi del poti sta zaznamovala brutalen veter v prsi, zaradi katerega sem večkrat krvavel iz nosu, in divja samota, kjer tudi po 190 kilometrov ni bilo nobene zgradbe. Nagrada za trud so bili dih jemajoči obalni klifi in nepozabna srečanja z Aboridžini. Preko mesta Adelaide, kjer sem za slovenske rojake pripravil potopisno predavanje, me je pot vodila do Melbournu. Od tam sem za kratek čas poletel še na Fidži, kjer sem prav tako kolesaril, po vrnitvi pa sem zagrizel v zadnje kilometre proti vzhodni obali. Kolesarsko odisejado sem po slabih dveh mesecih in 4.656 prevoženih kilometrih ponosno sklenil v Sydneyju z ogledom znamenite opere.
7. 4. 2026	MEDICINSKA PEDIKURA Tamara Gracel	Medicinska pedikura rešuje vraščene nohte in oskrbuje diabetično stopalo ter odstranjuje globoka kurja očesa. Vraščen noht je zelo pogost problem, ki povzroča bolečino, pogosto pa tudi vnetje in gnojni izcedek. Zdravimo ga s kamilično kopeljo, dvignemo oziroma podložimo stranski rob nohta in vstavimo sponko. Klasična pedikura pa preprečuje bolečine z redno nego, kot je odstranjevanje trde kože. Spa pedikura vključuje kopel, piling in parafinsko oblogo za razvajanje utrujenih nog. Celostna oskrba stopal zajema tako preventivo kot reševanje naštetih težav.

5.3 KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2025/2026

V študijskem letu 2025/2026 je UTŽO Trebnje načrtoval izvedbo 25 krožkov na CIK Trebnje. Od tega so 4 krožki potekali na Zoomu, 11 pa v živo na lokaciji CIK Trebnje in v okolici.

TREBNJE (CIK):

krožek	animator	mentor	termin	št. članov	št. ur
ANGLEŠČINA ZACETNI 2024	Martina Lindič Hrovat	Lea Udovč	sreda, 10.30–12.00	15	30
ANGLEŠČINA 2022 – ZACETNI TEČAJ	Branka Kržič	Lea Udovč	torek, 7.30–9.00	9	30
ANGLEŠČINA VIII	Martina Plazar	Lea Udovč	petek, 9.00–10.30	5	30
ANGLEŠČINA IX	Dragica Hazdovac	Lea Udovč	četrtek, 9.40–11.10	5	30
ANGLEŠČINA XII	Darinka Dolenšek	Lea Udovč	četrtek, 8.00–9.30	8	30
ANGLEŠČINA XI	Olga Rahne	Lea Udovč	sreda, 8.00–9.30	9	30
ANGLEŠČINA XVI	Igor Zaplotnik	Lea Udovč	ponedeljek, 9.00–10.30	7	30
NEMŠČINA – NADALJEVALNI	Mira Gole	Mateja Avbar	ponedeljek, 10.00–11.30	9	30
FRANCOŠČINA	Silva Glavan Bukovinski	Saša Bedene	četrtek 14.30–16.00	11	40
GLASBENI KROŽEK BRENKICE	Marija Jarc	Maja Sluga	ponedeljek, 9.30–11.00	6	78
FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	Brigita Borak	Branka Moškon	četrtek, 10.00–12.00	18	93
PLESNA SKUPINA AJDA	Silva Boljte	Petra Pograjc	ponedeljek, 16.00–17.30	15	79
PLESNA SKUPINA MAVRICA	Marija Šušteršič	Urška Barle	četrtek, 13.30–15.00	20	101
NORDIJSKA HOJA	France Rogelj	Martin Hočevar	torek, 15.00–16.00	10	43

POHODNIŠTVO	Milojka Vitez	Ivica Vitez	druga sreda v mesecu	53	108
ZDRAVA REKREACIJA TREBNJE II	Katarina Rman	Marija Uhan	ponedeljek, 16.00–17.00 petek, 15.30–16.30	23	85
ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS	Ana Murn	Damjana Šalehar	četrtek, 9.00–10.30	14	32
KALIGRAFIJA – NADALJEVALNI	Andrej Jurca	Špela Kodrič	torek, 11.00– 12.30	7	30
KLEKLJANJE – NADALJEVALNI	Suzana Kolenc	Martina Korošec	torek, 8.00–9.30	6	42
LIKOVNO- USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE	Majda Miklič	Majda Miklič	sreda, 9.00–11.15	6	66
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	11	61
TAI CHI 1	Martina Podlesnik	Anica (Nuša) Marolt	petek, 17.00–19.15	15	50
TAI CHI 2	Martina Podlesnik	Anica (Nuša) Marolt	ponedeljek, 17.30–19.00	13	30
USPOSABLJANJE ZA MENTORJE	Martina Podlesnik	SUTŽO	torek, 9.00–15.00	11	8

V Trebnjem je potekalo 9 jezikovnih krožkov: 7 nadaljevalnih krožkov angleščine, krožka nemščine in francoščine. Za glasbeno-plesni program so poskrbele Brenkice, FS 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, bowlinga in tai chija, 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	Ana Cajnko	Janez Rankel	petek, 11.00–13.00	8	90
DIGITALNE VEŠČINE Mokronog	Martina Podlesnik	Martina Podlesnik	ponedeljek, 12.00–14.00	10	30

V Mokronogu sta potekala krožka 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	15	27
ROČNA DELA Mirna	Marija Fink	Vilma Gracar	sreda, 15.00–17.00	10	52
RIT'M PLES V VRSTAH	Frančiška Zgonc	Renata Bukovec Kokalj	ponedeljek, 17.30–19.00 četrtek, 18.00–19.00	8	94
NAMIZNI TENIS	Alojzij Kastelic	Alojzij Kastelic	ponedeljek, sreda, petek, 10.00–12.15	12	327
DIGITALNE VEŠČINE Mirna	Martina Podlesnik	Martina Podlesnik	petek, 10.00–12.00	17	30

Na Mirni so bili organizirani krožki rekreacije, ročnih del, plesa v vrstah, namiznega tenisa in digitalnih veščin, ki jih je skupno obiskovalo 62 članov.

ŠENTRUPERT:

krožek	animator	mentor	termin	št. članov	št. ur
USTVARJALNI KROŽEK Šentrupert	Mateja Kržič	Silva Mežnar	ponedeljek, 9.00–11.00	13	66
DIGITALNE VEŠČINE Šentrupert	Martina Podlesnik	Martina Podlesnik	sreda, 8.00–10.00	12	30

V Šentrupertu se je v okviru ustvarjalnega krožka srečevalo 13 članic, krožek digitalnih veščin pa je obiskovalo 12 udeležencev.

ŠENTLOVRENC IN VELIKI GABER:

krožek	animator	mentor	termin	št. članov	št. ur
SPOZNAVANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ	Ivica Bandelj	Jožica Bajec Pivec	torek, 15.00–17.00	27	36
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 zdravilnih zelišč obiskovalo 26 članov, krožek digitalnih veščin pa 14 članov.

6. POROČILA KROŽKOV

6.1 ANGLEŠČINA 2024

SPROŠČENO V SVET ANGLEŠČINE

Naša skupina je v letošnjem študijskem letu doživela nekaj sprememb: število članov se je povečalo na 13, in sicer jo sestavljata 2 člana in 11 članic. Novi člani so se zelo hitro in lepo vključili ter se skupaj z nami trudijo naučiti in zapomniti čim več novega. Zdaj nismo več popolni začetniki in trud, ki smo ga vložili v učenje angleškega jezika, se že kaže v našem napredku. Bolj suvereno beremo na glas in veliko več razumemo. Tudi tokrat smo osvajali besedišče z različnih področij s poudarkom na vsakodnevnih in življenjskih situacijah. Ob tem smo utrjevali slovnico, ki nam pomaga pri tem, da pravilno tvorimo stavke in smo samozavestnejši pri rabi angleškega jezika. Vzdušje v skupini je prijetno in sproščeno, zato smo na krožek radi prihajali. Pri učnih urah smo se tudi pogovarjali in se pogosto nasmejali, vseskozi pa smo spodbujali drug drugega. Tovrstna srečanja namreč niso le pridobivanje novega znanja, ampak predstavljajo tudi izmenjavo izkušenj in ohranjanje miselne aktivnosti.

 mentorica Lea Udovč

6.2 ANGLEŠČINA 2022

V ANGLEŠČINI SE VSE LAŽJE SPORAZUMEVAMO

V angleščini se vse lažje sporazumevamo

Skupina Angleščina 2022 se je prvič zbrala 11. 11. 2025 in zagnano pričela s svojim delom. Na prvem srečanju se je zbralo 9 udeležencev oziroma udeleženek, 8 upokoјencev iz treh občin pa je vztrajalo do konca.

Želja udeležencev je bila, da izobraževanje poteka neposredno v učilnici. Predavateljica Lea



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA 2022

nas je sprejela takšne, kot smo, z različnim nivojem predznanja, vendar je s profesionalnostjo zmanjšala razlike med nami. Počutili smo se sprejete, kombinacija individualnega in skupinskega pristopa nam je dala občutek, da znamo in zmoremo usvojiti znanje.

S praktičnimi pisnimi in ustnimi vajami smo skozi tematske sklope ponovili in na novo usvojili slovnico ter besedni zaklad. V angleškem jeziku smo se sprehajali po hiši in okolici, opravljali razna gospodinjstva dela, šli v mesto in na podeželje, potovali, se znašli na recepciji, iskali informacije, naročali hrano, pijačo in prevoz. Nadgrajevali smo besedišče in ga uporabili v konkretnih primerih. Brali smo krajša besedila in jih prevajali. Čeprav je osnovni namen izobraževanja pridobiti dodatno znanje angleškega jezika, se udeleženci strinjamo, da je pomembno v tretjem življenjskem obdobju tudi druženje in osebno spoznavanje.

Po zaključenem izobraževanju pa smo se z vlakom odpeljali v bližnjo Višnjo Goro, kjer smo preživeli prijeten in poučen dan. Seveda se veselimo jeseni in novih izzivov, ko se nam morda pridruži še kakšen nov član, ki ga bomo veselili. Na koncu še zahvala naši predavateljici Lei, zaposlenim na CIK-u in sofinancerjem programa.

 animatorka Branka Kržič

6.3 ANGLEŠČINA VIII

Osmo leto našega učenja angleščine se izteka in od prvega leta do sedaj se je veliko spremenilo. Nekaj članov nam je pomahalo v slovo, druge je onemogočila bolezen ali pa so izgubili motivacijo. Od začetka vztrajava 2 članici, nekateri so se nam pridružili v vmesnem času, tako da smo obstali na številki 5. Druži nas želja po učenju in spoznavanju novega. Ne druži pa nas samo to. Vemo, da je učenje pomembno, saj se tako upiramo pozabljanju, urimo možgane, po drugi strani pa je to tudi test vztrajnosti.

Med nami so se spletle vezi prijateljstva in rade se družimo tudi izven rednega urnika. Krožek angleščine je potekal preko Zooma, vsak prvi petek v mesecu pa smo se srečale na CIK-u. Ti petki so bili še posebej zanimivi zaradi druženja ob kavi in klepeta o vsakdanjih stvareh ter tkanja trdnjega prijateljstva in lepo preživetih trenutkov. V mesecu aprilu smo bile na obisku pri Majdi in njenem možu Branku. Lepo sta nas pogostila in v njunem zelenem rajju, ki ju obkroža, smo tako uživale, da smo skoraj pozabile iti domov.



ČLANICE KROŽKA ANGLEŠČINA VIII

Veliko novega smo se naučile, pa tudi starega ponovile. Lea skrbi za dobro strukturirane ure, da delamo, se učimo in odkrivamo nove skrivnosti angleškega jezika. Zdaj, po že mnogokrat slišanih enih in istih vsebinah – hvala Lea za potrpežljivost – se dogaja, da z gotovostjo vemo, o čem se pogovarjamo. Mentorica pa ne skrbi samo za učenje na urah, poskrbi tudi za to, da delamo doma. Gradivo je raznovrstno, od tekstov za branje in spoznavanja znamenitosti Velike Britanije do slovničnih vaj in križank. Angleščina je ena

taka izmuzljiva zadeva oziroma jezik. Obstajajo pravila, ki vedno držijo, razen v izjemah, ki jih je veliko. Zato bo treba še nadaljevati.

V tretjem življenjskem obdobju je treba celostno poskrbeti zase, in sicer za telesno kondicijo, hojo, telovadbo, delo na vrtu, kvaliteten spanec in prehrano. Ampak skrbeti moramo tudi za možgansko vadbo, zato je učenje tujega jezika odlična priložnost, da urimo svoj um ob križankah in branju knjig. Vztrajanje in premagovanje lenobe prinese na koncu dober občutek, da smo naredile nekaj koristnega zase.

 Tina, Jelka, Tončka, Jožica in Majda

6.4 ANGLEŠČINA IX

Naš krožek angleščine deluje že deveto leto. V študijskem letu smo izvedle 30 ur srečanj, ki so potekala preko aplikacije Zoom, saj nam tak način dela zaradi udobja in prilagodljivosti najbolj ustreza. Krožek redno obiskuje 5 članic, ki se srečanj rade udeležujemo in z veseljem vztrajamo pri učenju. Čeprav smo z učenjem angleščine pred leti začele brez predznanja in napredek morda ni vedno hitro opazen, ostajamo motivirane in vztrajne. Zavedamo se, da učenje tujega jezika ne pomeni le pridobivanja novega znanja, ampak tudi pomembno miselno aktivnost, ki spodbuja spomin, koncentracijo in prispeva k ohranjanju miselne kondicije. V letošnjem letu smo širile besedni zaklad na področjih prostorov v hiši, sorodstvenih vezi, narave, živali, športov, prometa, delov telesa, vremena in mesta. Utrjevale smo pridevnike in njihovo stopnjevanje, predloge, glagole ter osnovne čase. Naloge so bile raznolike in zanimive, brale smo zgodbe in basni ter vadile



ČLANICE KROŽKA ANGLEŠČINA IX

preproste pogovore. Posebna vrednost krožka ostaja prijetno vzdušje in dobra povezanost med članicami. Z mentorico Leo smo se družile tudi izven učnih ur.

Letos smo uspešno izvedle izlet v Arboretum Volčji Potok, kjer smo bile navdušene nad bogastvom spomladanskega cvetja. Občudovale smo tulipane, med katerimi je bilo zasajenih kar 400 različnih sort, čudovite japonske češnje, hijacinte, narcise in številne druge cvetice. Bile smo navdušene, zato smo se odločile, da bomo izlet ponovile še junija v času cvetenja vrtnic.

Mentorica Lea je tudi letos pokazala veliko potrpežljivosti, prijaznosti in prilagodljivosti ter svoje delo vedno uskladila z našimi željami in zmožnostmi. Za njeno delo smo ji iskreno hvaležne.

 *animatorka Dragica Hazdovac*

6.5 ANGLEŠČINA XII

Težave s komunikacijo med različnimi narodi trajajo že od gradnje stolpa v svetopisemskem Babilonu. V zadnjem času pa se je izoblikovala težnja, po kateri je angleščina postala najpomembnejši jezik na svetu. Za primerjavo lahko ugotovimo, da je sicer najbolj razširjen materni jezik mandarinska kitajščina, ki jo govori 930 milijonov ljudi. Sledi ji španščina s 474 milijoni, na tretjem mestu pa je angleški jezik s 372 milijoni. Kljub temu je danes angleščina najbolj uporaben jezik na našem planetu. V dobi digitalne pismenosti, predvsem pa z razvojem umetne inteligence, je postala preprosto nepogrešljiva.

Kar težko verjamemo, kako neizmerno hitro mineva čas, saj krožek angleškega jezika obiskujemo že dvanajsto leto. Pričeli smo leta 2014. Ob četrtkih se dobivamo preko Zooma, saj nam takšen način učenja najbolj ustreza. V skupini nas je 8 slušateljev. Človek se uči celo življenje in zavedamo se, da za to ni nikoli prepozno, čeprav je v naših letih učenje tujega jezika poseben izziv. Naša profesorica Lea je izjemno prijazna. Določeno snov nam razloži tako, da jo vsi razumemo, obenem pa nas spodbuja, da razmišljamo z lastno glavo.

Vsaka učna ura mine v sproščenem vzdušju. V letošnjem šolskem letu smo utrjevali znanje slovnice, z branjem različnih zgodb bogatili besedni zaklad, veliko časa pa smo posvetili pravilni izgovorjavi, saj nam ta še vedno povzroča nekaj težav. Ker so bile letos na sporedu zimske olimpijske igre, smo več ur namenili tudi zimskim športom. Lea nam je gradivo za učenje vedno pravočasno poslala po elektronski pošti. Tako se je lahko vsak po svojih močeh in glede na časovne zmožnosti pripravil ter nato pri uri aktivno sodeloval. To je bila v bistvu naša tedenska domača naloga.

Seveda pa se ne družimo le pred zasloni. Srečujemo se tudi v živo na kavi v Trebnjem ali na

Mirni. Vsako leto pa se v čarobnem novoletnem času zberemo v gostilni Opara. Ob dobri jedači in pijači se kot pravi prijatelji in sošolci poslovimo od starega koledarskega leta. Letošnje študijsko leto pa smo zaključili v Velikem Gabru pri Jožetu in meni. Jože nam je z videoposnetki predstavil svoje nepozabno potovanje po Kaliforniji in okolici: polet s helikopterjem nad Velikim kanjonom, Santa Monico, prestižni Beverly Hills, sončni vzhod v Dolini smrti, San Francisco z Alcatrazom, Las Vegas in smučanje v Squaw Wallyju. Dopoldne je v prijetni družbi kar prehitro minilo.

Na koncu se mi je utrnila misel angleškega pesnika Williama Wordswortha iz filma Razkošje v travi (ang. Splendor in the Grass): »Nikoli ne bomo pozabili razkošja v travi, veličastja v rožah, ne bomo žalovali, temveč si bomo našli pot za tisto, kar nam še ostane.« POTRUDITE SE IN TO POIŠČITE TUDI VI.

SEE YOU IN THE AUTUMN!

 članica Anica Kocjan



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA XII

6.6 ANGLEŠČINA XIV

Kot vsako leto, smo se tudi v študijskem letu 2025/2026 zbrali v želji po pridobivanju novega znanja. Na žalost sta nas zaradi zdravstvenih težav zapustila Metka in Tomaž, ki ju bomo močno pogrešali, saj je bil Tomaž vedno pripravljen zabavati celo skupino. Smo povezana in dobro uigrana skupina, ki uspešno združuje učenje in osebno rast. Pri krožku angleščine se že dolgo zavedamo, da angleščina ni zgolj slovnica, besedišče in glagolski



ČLANI KROŽKA ANGLEŠČINA XIV

časi. Skozi leto smo se lotevali številnih zanimivih tem – od začimb in zelišč, vremenskih pojavov ter živalskih frazemov do športa, prometa in celo potovanja v veselje. Raznolike vsebine so nam omogočile, da smo ob utrjevanju jezikovnega znanja širili tudi svoja obzorja in spoznavali nove poglede na svet.

Posebno pozornost smo namenili tudi razvijanju komunikacijskih spretnosti. S poslušanjem različnih besedil, dialogov in posnetkov ter aktivnim sodelovanjem v pogovorih smo krepili razumevanje govorjene angleščine in samozavest pri izražanju svojih misli. Učenje jezika ni le usvajanje pravil, temveč predvsem sporazumevanje, radovednost in pripravljenost uporabljati znanje v vsakdanjih situacijah. Spoznali smo tudi, da nam je pri delanju domače naloge lahko v pomoč umetna inteligenca, vendar ostajamo mi tisti, ki moramo ponujene informacije presoditi, jih kritično ovrednotiti in smiselno uporabiti.

Krožek angleščine spodbuja tudi druženja, ki so postala pomemben del naših srečanj in vir motivacije za nadaljnje delo, saj se udeleženci krožka zelo potrudijo, da ne izostajajo s srečanj. V letošnjem študijskem letu je bilo 9 udeležencev v skupini Angleščina XIV, kar potrjuje, da je učenje med seniorji še vedno zelo aktualno, zanimivo in privlačno.

 *animatorka Olga Rahne*

6.7 ANGLEŠČINA XVI

Konec oktobra, ko se narava začne barvati v jesenske odtenke, se za skupino 7 zagnanih posameznikov začne v Trebnjem prav posebno potovanje. Nismo le naključni tečajniki, ampak smo člani krožka Angleščina XVI. Dokazujemo, da se učenje jezika nikoli ne konča in da so sodobne poti do znanja lahko izjemno zabavne.

Naša zgodba je preplet digitalnega sveta in pristnega človeškega stika. Ker živimo v dinamičnem času, smo učenje prilagodili svojim potrebam, a obenem ohranili tisto najpomembnejše – druženje v živo.

Večino naših ur preživimo pred zasloni. Preko platforme Zoom se povezujemo iz udobja svojih domov. Ta način nam omogoča, da smo fleksibilni, hkrati pa v naše domove prinaša angleški melos. Na Zoomu poleg pisanja in branja razpravljamo tudi o aktualnih temah, si delimo mnenja o prebranih člankih in pilimo svojo izgovorjavo.

Digitalno učenje nam odpira vrata do neskončnih virov. Da bi tudi vi lahko izboljšali svojo angleščino, sem za vas pripravil izbor spletnih strani, ki nam lahko pomagajo pri učenju:

- **BBC Learning English:** Odlična stran za učenje slovnice in besedišča preko aktualnih novic.
- **Cambridge Dictionary:** Nepogrešljiv pripomoček za preverjanje pomena besed in pravilne izgovorjave.



- **British Council – LearnEnglish:** Stran z ogromno interaktivnimi vajami, videoposnetki in igrami.
- **TED Talks:** Za tiste, ki želijo poslušati napredno angleščino in se hkrati naučiti nekaj novega o svetu.
- **Duolingo:** Zabavna aplikacija za vsakodnevno ohranjanje kondicije pri jeziku.

Čeprav je tehnologija odlična, pa nič ne premaga osebnega stika. Enkrat mesečno se naših 7 članov zbere v prostorih CIK Trebnje. Ob vstopu v učilnico zasloni izginejo, ostanejo pa le naši glasovi in energija. Te ure na CIK-u so namenjene utrjevanju tistega, kar smo se naučili preko spleta, predvsem pa sproščeni konverzaciji. Tu se ne bojimo napak. Če se kdo zmoti pri uporabi Present Perfecta, se skupaj nasmejimo in popravimo. To je varno okolje, kjer se vsak počuti slišane. Vendar pa se pravo bistvo našega krožka pokaže, ko se uradni del učenja zaključi. Po vsaki uri v učilnici sledi naše tradicionalno družabno srečanje.

Ob kavi ali čaju se pogovori razširijo preko meja učnih listov. Govorimo o naših življenjih, potovanjih, knjigah in načrtih za prihodnost. Prav ta povezanost med nami sedmimi je tisto lepilo, ki nas drži skupaj in motivira, da se vsak mesec znova z veseljem vrnemo v šolske klopi. Mnogi se sprašujejo, zakaj bi se odrasli v prostem času še vedno učili. Odgovor je preprost: jezik je ključ do sveta, učenje v skupini pa je ključ do osebne rasti. Naš krožek nam daje več kot le znanje tujih besed. Daje nam občutek pripadnosti, spodbuja naše možgane in nam širi obzorja.

Ko se ozremo nazaj na preteklo šolsko leto, vidimo več kot le predelane lekcije. Vidimo napredek, nove prijateljske vezi, in da učenje angleščine ni le obveznost, ampak pravi užitek. Če vas morda pot zanese mimo CIK-a v Trebnjem v času našega srečanja, boste verjetno slišali smeh in živahno angleško debato. To smo mi – 7 prijateljev, ki verjamejo, da se zdi z angleščino svet malce manjši, naša srca pa malce večja.

 animator Igor Zaplotnik

6.8 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ

Tečaja nemščine se je skozi celo tečajno obdobje udeležilo 7 udeležencev. Obravnavali smo nemško govoreče dežele in pri tem osvežili še znamenitosti teh dežel. Snov, o kateri smo govorili, je bila zelo zanimiva in je potekala z obravnavo različnih gradiv s poudarkom na znamenitostih, zgodovini ter sedanji ureditvi posameznih dežel. Ob obravnavi gradiv smo sproti obravnavali tudi slovnico nemškega jezika. Tečajniki in tečajnice imajo različne stopnje predznanja, zato je morala predavateljica upoštevati tudi to dejstvo.

Med udeleženci krožka je tudi 90-letnik, ki se je vsak ponedeljek pripeljal na uro nemščine iz Grosuplja. Mislim, da je to najstarejši udeleženec tečajev in je lahko vzor za



ČLANI KROŽKA NEMŠČINA

mlajše generacije, da je vseživljenjsko učenje potrebno za bistrenje naših spominskih celic. Poleg tega, da smo usvojili dodatno znanje nemščine, pa je zelo pomembno tudi druženje po tečaju, ko smo si privoščili še klepet ob kavici ali čaju. Za naslednje leto pričakujemo nadaljevanje tečaja s poudarkom na pogovornem jeziku.

 animatorka Mira Gole

6.9 FRANCOŠČINA

S tečajem francoščine smo šolsko leto 2025/2026 pričeli v sredini oktobra. Letos smo se srečevali ob četrtkih v popoldanskem času. Na začetku je bilo potrebno veliko ponavljanja, da se je volja in zagnanost do učenja zopet povrnila. V tem obdobju potrebuje človek veliko entuziazma, da je kos novostim. Učenje si polepšamo z našimi izleti, ki nas največkrat peljejo v Francijo. Enkrat mesečno se srečujemo na kavici, vmes praznujemo rojstne dneve, gremo pa tudi na kakšen krajši izlet in si ogledamo zanimivosti.

Zadovoljni smo, da lahko še vsi prihajamo, dojemamo novo učno snov in smo zavzeti, saj še nihče ni obupal ali odstopil. To je velika zasluga naše drage mentorice, profesorice Saše Bedene, ki nas vedno znova vzpodbuja in tudi pohvali. Kot izvrstna pedagoginja se zaveda naših sposobnosti. Naša druženja si znamo tudi popestriti. Vsak zadnji četrtek v mesecu se zberemo ob kavici ali čaju v znanem lokalu v Trebnjem. V tisti urici prijetnega druženja je veliko smeha in zabave. Ob takih priložnostih se dogovorimo za vsakoletni

izlet in že kar na začetku pričnemo z zbiranjem denarja. V letošnjem letu smo imeli kar nekaj okroglih rojstnih dni, ki smo jih skupaj praznovali. Srečanje smo organizirali tudi malo pred novim letom, že sredi decembra, na Kmečkem turizmu v Šentrupertu. Ob dobrih ribicah, kozarčku cvička in presenečenju v obliki manjših darilc smo preživeli zelo lepo in veselo popoldne. Tako nam dnevi minevajo in skupaj smo že skoraj 6 let. Realizirali smo tudi končni izlet.

Letos smo za nekaj dni ponovno obiskali Pariz. Ogledali smo si še to, kar nam pred petimi leti ni uspelo. Obiskali smo prečudovito obnovljeno katedralo Notre Dame, se ponovno povzpeli na Eifflov stolp, zapeljali z ladjo po Sieni in si ogledali Pariz še z vodne perspektive. Sprehodili smo se po Elizejskih poljanah in si tam v istem lokalu ponovno privoščili posebno čebulno juho in obvezno pivo, pa še creme brulee. S tem izletom smo zaključili tečaj za šolsko leto 2025/2026. Zadnjo šolsko uro smo pripravili malo drugače. Zbrali smo se v Ljubljani na Tromostovju, kjer smo opravili zadnjo domačo nalogo. Vsak je povedal nekaj stavkov v francoščini, in sicer o Tromostovju, Križankah, Ljubljanskem gradu in tudi o Prešernu ter njegovi nesrečni ljubezni. Za konec smo recitirali še Povodnega moža. Ob kavici in sladoledu smo končno zaključili to šolsko leto.

Zadnji četrtek v mesecu pa je še vedno namenjen srečanju na kavici in obujanju spominov na zadnji izlet ter na vse, kar smo doživeli med letom.

 animatorka Silva Glavan Bukovinski



ČLANI KROŽKA S SORODNIKI



ČLANICE KROŽKA PS AJDA

6.10 PLESNA SKUPINA AJDA

Šolsko leto 2025/2026 je bilo za Plesno skupino Ajda leto ritma, druženja in lepih užitkov. Skupina, ki pod okriljem UTŽO Trebnje deluje že približno 15 let, šteje danes 15 predanih članic, ki jih povezuje veselje do plesa, gibanja in prijateljstva. Mentorica Petra Pograjc je tudi letos poskrbela, da so ponedeljkova srečanja postala prostor ustvarjalnosti, učenja in sprostitve.

Plesalke Ajde plešemo plese sveta, kar pomeni, da se vsako leto srečujemo z novimi ritmi, kulturami in koraki. V tem šolskem letu smo se naučile 10 novih plesov, hkrati pa smo skrbno obnavljale tudi starejše koreografije, ki so del bogate plesne dediščine. Redna udeležba na vajah je stalnica, razen ob upravičenih primerih.

Tudi letos smo s svojimi nastopi razveseljevale občinstvo. Predstavile smo se ob začetku šolskega leta, pred novim letom in na kmečkem prazniku v Dragi. Vsak nastop je bil priložnost, da pokažemo, kako veliko nam pomeni ples in kako lepo je, ko se trud in vaja prepletata v nastop, ki ogreje srce.

Poseben pečat šolskemu letu je dal celodnevni izlet z javnim avtobusom v Kranj. Plesalke smo si ogledale sprehajalno pot ob reki Kokri, Prešernov spomenik in skrivnostno kranjsko podzemlje. Dan smo zaključile sproščeno – ob kavici, kosilu in prijetnem druženju, ki je še okrepilo vezi med nami.

Šolsko leto smo zaključile s prijetnim piknikom, kjer ni manjkalo smeha, dobre volje in seveda plesa. Plesna skupina Ajda bo s plesnimi vajami nadaljevala tudi v naslednjem šolskem letu. Vabimo nove članice, ki imajo rade ples, gibanje, druženje in dobro energijo, da se nam pridružijo. Prepričane smo, da je bilo to šolsko leto uspešno, polno rasti, veselja in skupnih trenutkov.

6.11 PLESNA SKUPINA MAVRICA

Članice plesne skupine Mavrica se s ponosom oziramo na iztekajoče se študijsko leto, saj je bilo za našo skupino zelo uspešno v pridobivanju novih članic, s predstavitvami tudi izven domačega okoliša ter v medgeneracijskem sodelovanju. V tem letu se nam je pridružilo 6 mlajših članic, ki so šele prestopile prag tretjega življenjskega obdobja in prinesle v skupino dodatno vztrajnost, pozitivno energijo, optimizem in dobro voljo. Zdaj v skupini pleše 18 plesalk.

Oktobra smo navezale stike s Podružnično šolo Šentlovrenc in se dogovorile za sodelovanje. Že novembra smo imele z učenci prvo srečanje, ki so se potem še nekajkrat ponovila. Tako so spoznali del našega repertoarja, skupaj smo se naučili dva plesa in se z njima predstavili na njihovi interni proslavi ob slovenskem kulturnem prazniku v KD v Šentlovrencu ter ob materinskem dnevu v KD v Trebnjem. Obiskale pa smo tudi učence osnovne šole s prilagojenim programom na Mirni in jim predstavile plese štirih slovenskih pokrajin. Ker pa smo želele razveseliti in polepšati dneve tudi oskrbovancem v DSO-jih, smo se dogovorile, da 1. 12. 2025 v DSO Novo mesto s svojimi plesi še obogatimo njihov dogodek ob prižigu svečk na novoletni jelki.

Z nastopom ljudskih plesov slovenskih pokrajin smo 12. 5. 2026 razveselile oskrbovance v DSO Taber, Cerklje na Gorenjskem, obenem pa presenetile in dodatno polepšale 90. rojstni dan njihovi sostanovalki in moji sestri Slavki Brvar, ki je bila nekaj let tudi članica UTŽO Trebnje. Z nami so bile še članice vokalno-instrumentalne skupine Brenkice, ki so



ČLANICE KROŽKA PS MAVRICA

s svojimi ubranimi glasovi ob zvokih kitar še dodale občutek domačnosti in pričarale veselje, saj je pesem odmevala iz vseh grl oskrbovancev.

Vrhunec naših predstavitev pa je bil nastop v hotelu Delfin v Izoli. Ideja za nastop se je porodila že v začetku študijskega leta. A do uresničitve je bilo potrebno kar nekaj napora, tako organizacijskega kot pridobivanja donatorstva. K sodelovanju smo povabile Brenkice, ki so se z veseljem odzvale in s svojim ubranim petjem ob zvokih kitar dodatno obogatile naš nastop. Z avtobusom smo se 16. 4. 2026 končno odpeljale v Izolo, zvečer nastopile pred takrat gostujočimi obiskovalci hotela Delfin in tako tudi proslavile 15 let delovanja naše plesne skupine. Piko na i pa je nastopu dodal Luka Bregar s svojimi voditeljskimi sposobnostmi in humorističnimi vložki.

Da smo vse izpeljale s čim manj napakami, je bilo treba mnogo dodatnih plesnih vaj. Tako smo imele več tednov vaje tudi dvakrat tedensko po 2 uri, za kar se moramo zahvaliti naši mentorici Urški Barle, ki budno spremlja vsak naš plesni korak. Zadnji mesec pa že pridno vadimo plese novega plesnega sklopa, s katerim se nameravamo predstaviti ob slavnostni otvoritvi novega študijskega leta. Za dobra 2 meseca bomo odšle na počitnice, a sem prepričana, da bomo z mislimi večkrat pri naši plesni skupini, ki bo že septembra odprla vrata telovadnice CIK.

 *Animatorica Marija Šušteršič*

6.12 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH

Z vajami smo pričeli že 24. 9. 2025, ker smo se pripravljali za nastop ob srečanju prostovoljk in prostovoljcev programa Starejši za starejše PZDU Dolenjske in Bele krajine, ki je potekalo v Restavraciji na Prepihu. Nastop je bil uspešen, saj smo privabili novo članico, ki prihaja iz Straže. Na vajah pa se nam je pridružila stara članica, ki je že plesala. Zaradi zdravstvenih težav sta odnehali 2 članici. Vseh skupaj je 18 plesalk in 4 godci z mentorico Branko Moškon.

Za seboj imamo 9 nastopov: nastop na Prepihu, otvoritev UTŽO Trebnje v KD Mirna, snemanje Japajade šova v Ljubljani, prednovoletno srečanje UTŽO Trebnje v Galaksiji Trebnje, otvoritev razstave in predstavitev zbornika klekljarske skupine Žnurce v dvorani STIK Trebnje, Gregorjev sejem v Šentjerneju, območno Maroltovo srečanje in revija Napev – odsev v KD Mokronog, ob 10. obletnici mešanega pevskega zbora DU Trebnje v KD Trebnje in odprta vaja s Cici folkloro Vrtca Mavrica Trebnje v parku Likovnih samorastnikov Trebnje. Deseti nastop je bil v Bistrici ob Dravi na veteranskem srečanju skupin.

Pri vajah so nas obiskali otroci iz vrtca Mavrica Trebnje – oddelka Radovedneži in Pingvinčki. Njihovo druženje z nami je bilo polno navdušenja, saj radi zaplešejo, zato so vedoželjno opazovali naš ples. Tudi me se z njimi pomladimo in medgeneracijsko srečanje



ČLANICE KROŽKA FS NASMEH

je zelo uspešno. Še posebej pa je uspešno sodelovanje s Cici folkloro vrtca Mavrica Trebnje, ko v sklopu Tednov ljubiteljske kulture izvedemo odprto vajo, na katero so vabljeni vsi, ki si želijo ogledati naše sodelovanje in ljudski ples. Pohvalimo se lahko tudi, da smo na območni reviji Maroltovo srečanje in območni reviji Napev – odsev, tako naši godci kot me, dosegli regijski nivo. Strokovna spremljevalka je zapisala: »Godci plesalke podpirajo, dihajo z njimi in plesalke to čutijo.«

Naši godci imajo kar nekaj samostojnih nastopov. Odlično so sprejeti pri občinstvu in plesalke jih pri tem zelo podpiramo. Plešemo že usvojene odrske postavitve: belokranjske plese (Vse tičice lepo pojo, Lepa Anka kolo vodi), dolenske plese (Sladko je vince s Trebanjske gorice, Zali vrtec bom kopala), prekmurske plese (Teče mi teče vodica). Naučili smo se tudi nov prekmurski ples, in sicer San se šetao.

Naša srečanja in druženja so podprta z dobro energijo. Znamo prisluhniti drug drugemu, plesati, igrati in smo povezani. Hvaležni smo naši mentorici Branki, ki nas podpira, uči nove plese in vodi v spoznavanju novih gibov, ki se jih z veseljem učimo. Junija bomo zaključili vaje in sredi septembra znova začeli, saj nas novembra čaka prireditev, kjer bomo obeležili 20. obletnico obstoja.

 *animatorka Brigita Borak*

6.13 RIT'M, PLES V VRSTAH

RIT'MIČNO NA MIRNI

RIT'M je ena izmed najmlajših plesnih skupin, ki delujejo v okviru UTŽO Trebnje, saj stopamo komaj v 3. leto delovanja. Naša druženja so ob ponedeljkih in četrtkih v KD na Mirni pod budnim očesom mentorice Renate. Ta druženja nam pomenijo ogromno, kajti ne gre samo za učenje plesnih korakov, ampak tudi za druženje, izmenjavo raznih informacij in seveda skrb, kako telo obdržati čim dlje v dobri kondiciji. Ne manjka smeha, pa tudi druženja ob pičicah za rojstne dneve ali drugih priložnostih.

V letošnjem šolskem letu nam je uspelo izpeljati aktivni plesni vikend na morju, in sicer na otoku Krku, kjer sta nas pod streho sprejela naša soplesalka Joži in njen mož Rajko. Bilo je delovno, ampak veselja in dobre volje ni manjkalo. Največji dosežek pa je bilo sodelovanje na 10. festivalu srebrnih plesnih skupin v Dobravljah pri Ajdovščini.

Ta festival je združil številne plesne skupine iz različnih krajev Slovenije. Dogodek je bil praznik plesa, druženja in aktivnega preživljanja prostega časa ter je znova pokazal, da ljubezen do plesa ne pozna starostnih meja. Med nastopajočimi smo sodelovali tudi mi. Predstavili smo se s spletom treh pesmi in s tem prispevali k pestri festivalski ponudbi.

Če želiš postati del nas in si popestriti dni s plesom, se nam lahko pridružiš v jeseni, kajti naša vrata so vedno odprta in na njih piše DOBRODOŠLI.

 animatorka Fani Zgonc



ČLANI KROŽKA RIT'M NA 10. FESTIVALU SREBRNIH PLESNIH SKUPIN

6.14 BRENKICE

Brenkice smo se na vajah srečevale ob ponedeljkih z željo nadgraditi naše glasbeno ustvarjanje. Utrjevali smo že osvojeno, se učili novih pesmi ter urili v učenju durov in ritmov.

Vaje so nas povezovale v želji, da ob igranju in petju občutimo osebno zadovoljstvo, navdušenje in zabavo. Tudi v tem študijskem letu smo imele možnost, da smo se predstavile na nekaj dogodkih v naši občini in izven njenih meja. Sodelovale smo na otvoritveni in prednovoletni prireditvi UTŽO Trebnje in na novoletnem bazarju v DSO Trebnje. Na pobudo Krajevnega odbora Rdečega križa Trebnje smo se s pesmijo in petjem dvakrat družili s stanovalci DSO-ja.

Razveselilo nas je povabilo plesne skupine Mavrica za sodelovanje na dogodku ob njihovi 15-letnici delovanja. Za to priložnost smo si nabavile majice z logotipom Brenkic. Prijetno in čustveno je bilo na praznovanju rojstnega dneva v DSO v Šmartnem, kjer smo s plesalkami skupine Mavrica razveselile slavljenko ob njenem osebnem prazniku. Posebno doživetje pa je bilo naše tridnevno druženje v Ankaranu, kjer smo večkrat na dan uglasile strune kitar, poglobile znanje in obogatile naše prijateljske vezi. Želimo si, da bi naši prsti še dolgo prebirali strune, in da pesem v naših srcih nikoli ne zbledi.

 *animatorka Majda Jarc*



ČLANICE KROŽKA BRENKICE

6.15 POHODNIŠKI KROŽEK

JOŠT NAD KRANJEM



Letos smo zakoračili že v 15. leto naših pohodov. Spoznali smo veliko krajev v Sloveniji, predvsem pa spletli močne prijateljske vezi. Seveda smo se vmes tudi »pomladili«, a vseeno pogumno premagujemo hribe in doline. Naš prvi izlet v letošnjem študijskem letu je bil Sveti Jošt nad Kranjem, v sredo, 15. 10. 2025. To je hrib z 845 m n. v., ki se nahaja zahodno od nekoliko nižje Šmarjetne gore, kjer smo bili v lanskem šolskem letu. Predstavlja odlično priložnost za rekreacijo, pobeg v naravo ali pa zgolj uživanje v čudovitem razgledu ter odlični družbi in hrani. Do vrha vodi več poti in vse so prave. Mi smo jo začeli na železniški postaji v Kranju, se po asfaltni cesti podali do izhodišča in nadaljevali po pretežno gozdni poti do vrha. Mimo ročno izdolbenega debela v obliki krokodila, ki je včasih služil kot vodnjak, danes pa se izvir pitne vode nahaja za njim, in mimo lesenih čebelic ter klopce smo prišli najprej do cerkve sv. Jošta nato pa do Doma na Joštu. Leta 1950 ga je zgradil Smučarski klub Triglav Kranj. Cerkev je priljubljena med romarji, saj je znana po svetih stopnicah, ki so zgrajene iz kamenčkov svetih stopnic iz Rima. Pridite hitro ali počasi. Sami ali v dobri družbi. Tako so nas na svoji spletni strani vabili iz Doma na Joštu. Ker nudijo svežo pripravljeno hrano iz domačih dobrot in domače okrepitevne napitke v prijetnem ambientu tako zunaj kot notri, smo si jih privoščili. Po vseh obveznih opravkih smo se spustili v dolino in na železniški postaji ujeli vlak proti domu. Prijetno utrujeni smo se v Trebnje vrnili v popoldanskih urah.

ŠMOHOR

Sedemindvajset pohodnikov UTŽO-ja se nas je po dolgi vožnji iz Laškega (229 m n. v.) podalo na planinsko pot proti posavski gori Šmohor. Po razmeroma kratki poti po mestu smo se pričeli vzpenjati mimo zadnjih hiš proti gozdu. Sledila je steza z redkimi razgledi po okoliških gorah. S pridobljeno višino se je megla, ki je objemala dolino, pričela razkrajati. Sonce je pričelo prijetno ogrevati pokrajino in sončni žarki so pronicali tudi skozi vejevje že skoraj golih dreves. Prišli smo na preval, kjer se je gozd umaknil jasi, na desni strani se je dvigoval Malič s televizijskim stolpom na vrhu. Prečili smo njegovo plečato območje in prišli na drugi preval, ki nas je pripeljal do Doma na Šmohorju (784 m n. v.), ki stoji na jasi tik pod temenom na vzhodni strani zaobljenega vrha Šmohor.

Po dobri in izdatni malici smo se odpravili še 400 m do cerkve, ki je posvečena sv. Mohorju in Fortunatu. Viri pričajo, da je bila cerkev tu že leta 1421, proti koncu 15. stol. pa je doživela povečanje in prezidave, ki jih je bilo precej tudi v naslednjih stoletjih. Pri cerkvi so tudi najlepši razgledi proti bližnjemu Maliču, dolini Savinje z Laškim ter proti drugim posavskim goram: Bohorju, Lisci, Velikemu Kozjemu, Kopitniku, Kumu ter Mrzlici in Kalu. Ob cerkvi so stale tudi tri mogočne stoletne lipe, ki po starosti segajo v pozni srednji vek. Ena od teh lip je pogorela leta 1879. V starih časih so verjeli, da lipa izganja zle duhove, danes pa te tri lipe predstavljajo simbol Svete Trojice in prijateljstva med ljudmi.

Sledila je še pot proti Laškemu. Vračali smo se deloma po cesti, deloma po že prehojeni planinski poti. V Laškem smo spet sedli na vlak in se s prestopi v Zidanem Mostu in Sevnici končno malo po 17. uri zadovoljni vrnili v Trebnje. Za nami je bila spet lepa planinska tura s 572 višinskimi metri vzpona, lepimi razgledi in prijetnim druženjem.

 članica Ana Murn



 Milojka Vitez

VESELA GORA-ŽUNOVEC-MIRNA

Narava nam prireja čudovite predstave, za katere ne potrebujemo ne rezervacij ne vstopnic. Samo gledati moramo znati.

Tako smo se z redno avtobusno linijo v sredo, 10. 12. 2025, ob 7.26 z avtobusne postaje v Trebnjem odpeljali proti Mirni in nato proti Brinju pri Šentrupertu, kjer smo izstopili. Po gozdni poti smo se povzpeli na Veselo Goro, kjer je bila cerkev odprta, tako da smo si jo lahko ogledali.

Prekrasen sončen dan in razgledi po mehkih dolenskih gričih so nas kar vabili, da smo nadaljevali. Hodili smo po delih treh poti:

- Steklasovi pohodni poti,
- poti romarjev in
- pohodni poti Speča lepotica.



Po asfaltnih in makadamskih cestah, gozdu in travnikih smo prišli do razvlečene vasi Ravnik, ki je po pripovedovanju domačina večji kot Dunaj.

Pri Gorevčevi kašči smo imeli počitek in kratko malico. Do Zabukovja in Žunovca ni bilo več daleč. Tu smo si pri cerkvi sv. Petra privoščili daljši počitek. Po poti Speča lepotica smo se spustili do Mirne in v Piceriji Carmen z malico, prijetnim klepetom ter simboličnimi darilci zaključili staro leto 2025.

 animatorka Milojka Vitez

NA SVETO ANO

V zgodnjem jutru (14. 1.) se nas je večina od šestnajstih članov UTŽO Trebnje, ki smo se udeležili pohoda, zbrala na železniški postaji v Trebnjem, drugi so vstopili na vmesnih postajah. Vlak nas je popeljal proti Ljubljani, kjer nas je pričakala posebnost, in sicer izstop na začasnem terminalu, precej oddaljenem od običajne postaje. Od tam smo se odpravili proti peronu za primorsko smer, prečkali Dunajsko cesto in se odpeljali proti našemu cilju.

V kraju Preserje smo izstopili z vlaka in se povzpeli proti vzpetini Žalostna Gora, kjer stoji baročna cerkev, zgrajena leta 1727. Posvečena je Žalostni Materi Božji. Ob cerkvi je obzidje s 13 postajami križevega pota, kar je tipično za romarske cerkve. Cerkev je bila zaklenjena, zato smo si ogledali in prebrali le zapise o njej in se fotografirali. Veter nas je opomnil, da smo se povzpeli iz zatišja doline. Na razgrete glave smo si ponovno nadeli pokrivala in krenili skozi vas Kamnik pod Krimom. Gore Krim, ki se nahaja v neposredni bližini in je visoka 1107 m, nismo dobro videli, ker so jo zakrivala meglice.

Pot proti Sveti Ani smo iz vasi Kamnik pod Krimom nadaljevali po zaledeneli gozdni poti. Ko smo se dvignili nad gozdno mejo tik pod Sveto Ano, pa se je zgodilo tisto, kar smo po tihem želeli. Sonce se je na nekaterih krajih prebilo skozi oblake in osvetljevalo kraje, na katere so se odpirali lepi razgledi. Videli smo Ljubljano z gradom, levo od nje Rožnik, ki smo ga prepoznali po cerkvici, še bolj levo jasno izrisano Šmarno goro, v ozadju pa veličastne zasnežene vrhove Kamniško-Savinjskih Alp. V neposredni bližini nas je s sosednjega hriba Mlečnik pozdravljala osemkotna cerkev sv. Jožefa.

Po počitku in okrepčilu iz nahrbtnikov smo se spustili skozi gozd proti Podpeškemu jezeru. Naravno jezero je majhno in skoraj popolnoma okroglo z globino 51 m, zaradi česar



📷 Milojka Vitez

spada med najgloblja naravna jezera v Sloveniji. V Podpeči smo pričakali avtobus LPP-ja, s katerim smo se preko Barja in mimo Plečnikove cerkve vrnili v Ljubljano. Na Bavarskem dvoru smo izstopili in pohiteli na vlak. Domov smo se vračali prijetno utrujeni od prehojene poti in hvaležni vodnikom, ki so nas varno vodili, in vsak s svojimi vtisi o dnevu, ki se je začel v mraku in nekoliko turobnem jutru, končal pa s soncem v sijočih razgledih in prijetnih spominih.

 članica Jožica Mikec



 Milojka Vitez

PIVKA-ŠILENTABOR

V februarskem jutru smo se ljubitelji pohodov UTŽO Trebnje že ob 6. uri zbrali na železniški postaji in se odpeljali proti Notranjski, točneje na Pivško. Večinoma smo potovali z vlakom in delno prestopali na avtobus. Med klepetom nam je vožnja hitro minila in že smo prispeli v Pivko. Z našimi vodniki smo se napotili na pohod po poteh z imenom Krpanova pot in po Krožni poti vojaške zgodovine Pivka.

Najprej smo krenili po makadamski poti in se povzpeli do vojaških utrd na 718 m visokem Primožu. Po poti smo prebrali marsikaj zanimivega na turističnih tablah, ki opisujejo pomembne zgodovinske in strateške točke teh krajev. Na njih je povzeta in opisana kratka vsebina od prazgodovine do gradišč. Na Primožu smo si ogledali zunanje

utrdbe Alpskega zidu ter bližnje energetske točke. Dan je bil ravno prav primeren za hojo in čudovite razglede daleč naokrog, da smo lahko občudovali naše zasnežene gorske očiake.

Spomnili smo se tudi našega silaka Martina Krpana, ki naj bi tod tihotapil sol na svoji kobilici. Med postankom smo si malo oddahnili in se okrepčali z dobrotami iz nahrbtnika. Pohod smo nadaljevali na nekdanje gradišče Šilentabor, ki so ga uporabljali kot obrambo pred Turki. Uživali smo v prekrasnih razgledih na Pivško dolino, Julijske Alpe ter naredili obvezno fotografijo za spomin. Zatem smo po košenicah, travnatih poteh in gozdu krenili nazaj v Pivko. Morali smo se kar podvizati, da bi pravočasno ujeli vlak. Seveda smo si pred tem zaslužili dobro toplo malico v gostinskem lokalu muzeja vojaške zgodovine Pivka.

Naša pot nas je ponovno vodila do železniške postaje, sledil je vstop na vlak oziroma avtobus in vožnja proti domu. Tu smo si izmenjali vtise in zadovoljstvo, da z gibanjem skrbimo za svoje zdravje, druženje, optimizem in uživanje lepot narave. Moram še poudariti, da med celodnevni pohodom nismo razgibali samo nog, temveč tudi trebušne mišice in smejalne gubice, kajti Ciril nas je vseskozi zabaval s svojimi šalami, domislicami ter poskrbel za veliko smeha in dobre volje. Hvala Ciril, se priporočamo se za drugič, hvala tudi organizatorkama pohoda Ivici in Milojki.

 članica Vida Povšič



 Milojka Vitez



📷 *Milojka Vitez*

POHOD PO SEŠKI POTI

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

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

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

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

Po krajšem postanku smo se znova podali v breg in prišli do forma vive, ki predstavlja zbirko kamnitih skulptur. Nahaja se na prostem v parku polotoka Seča. Zbirka je nastajala v okviru mednarodnih srečanj kiparjev, ki se je začel leta 1961. Kiparji iz tridesetih

različnih držav so v 40 letih neprekinjenega delovanja pustili več kot 120 kamnitih kipov, med katerimi smo se z zanimanjem sprehodili.

Po ogledu parka s skulpturami smo se spustili do morske obale. Pot nas je vodila mimo številnih turističnih objektov. Pogled pa smo raje usmerili proti Portorožu, ki smo ga občudovali z morske strani. Naš pohod se je kljub slabi vremenski napovedi končal v sončnem vremenu. Očitno nam je bilo poleg lepe ture naklonjeno tudi vreme!

 članica Ana Murn



 Božo Zajc

NA POLHOGRAJSKI GORI

Od Čebelarkega doma smo se počasi začeli vzpenjati proti Polhograjski Gori, 824 m n. v. Pot, ki je pravi »kolenogriz«, nas je vodila mimo obeliska, ki ga je grof Blagaj postavil v čast prihoda saškega kralja Friderika Avgusta II., ki je prišel občudovat Blagajev volčin (redke, strogo zaščitene nizko rastoče grmičevke iz družine volčinovk, ki ima bele dišeče cvetove).

V brošuri piše, da nas markirana pot v 1 uri zmerne hoje pripelje na vrh k cerkvi sv. Lovrenca. Toda premagati smo morali 450 m višinske razlike, pot je bila razmeroma strma in naša srca ter pljuča niso več taka kot v mladosti, zato smo za vzpon potrebovali slabi 2 uri. Na vrhu pa nas je razkošen pogled na vse strani nagradil za naš trud. Za dolinami in gorami je sramežljivo kukal zasneženi vrh našega očaka Triglava. Po počitku, malici in obveznem fotografiranju smo se v dolino vrnili po lažji in manj strmi poti. Sprehodili smo se po starem vaškem jedru in se po Ustrani gasi spustili do Grajske postaje. Do odhoda avtobusa smo imeli še toliko časa, da smo se odžejali in si privoščili kavico. Ob 17.30 smo se vrnili v Trebnje.

 animatorka Milojka Vitez



📷 Božo Zajc

MOST NA SOČI – POT ČEZ MOST PO MODROST

No, pa smo prišli do zaključnega izleta v letošnjem šolskem letu. V Mostu na Soči imajo več tematskih poti. Med zanimivimi sta poti Čez Most po modrost in Na Most po krepkost. Škoda, da nimajo še poti Čez Most po mladost. Ta bi bila za nas, ker modrost imamo, krepkost tudi, mladost pa ...

Mi smo izbrali pot Čez Most po modrost, ki je označena z ljubkimi kovinskimi sovami. Sova je v grški mitologiji sveta ptica boginje modrosti. Motiv je vzet s skodelice Skifos. To je na Mostu na Soči izkopana grška obredna skodelica iz 5. stol. p. n. š. in je okrašena z motivom sove med oljčnima vejicama (izvirnik hrani Tolminski muzej). Točk z motivom sove je 22 in označujejo naravne in kulturne znamenitosti tega področja. Pot ni zahtevna, saj je podobna



📷 Božo Zajc



📷 Božo Zajc

tisti, ki smo jo prehodili ob Sečoveljskih solinah, le da smo se tu namesto ob morju sprehodili ob jezeru. Najprej smo se mimo rojstne hiše Ivana Preglja povzpeli na razgledno točko, od koder se krasno vidi jezero, Kaninsko pogorje, Most na Soči ... Nato smo se spustili do farne cerkve sv. Lucije in si jo ogledali. Poslikave v njej je narisal naš znani slikar Tone Kralj.

Nadaljevali smo do hriba Kuk, kjer je pokopališče in cerkev sv. Mavra iz 12. stol. Nato smo se spustili v Modrej in si v izviru zdravilne vode umili oči. Ob čudovitem umetnem jezeru, ki ga tvori reka Soča in vsakemu obiskovalcu vzame sapo, smo se najprej okrepčali in odpočili. Akumulacijsko jezero je dolgo 7 km, največja globina znaša 32 m in ima na najširšem delu 600 m. Nastalo je leta 1938 za potrebe hidroelektrarne Doblar. Nato smo se sprehodili še do kraja Modrejce. Letošnjo sezono pohodov smo zaključili v gostilni v Tolminu, kjer so najbolj zvesti udeleženci, ki so se udeležili vseh 8 pohodov, dobili hladilne nahrbtnike, ki so nam jih prijazno priskrbeli na CIK-u. Prijetno utrujeni smo se v večernih urah vrnili v Trebnje.

✍️ animatorka Milojka Vitez



📷 Božo Zajc

6.16 ZDRAVA REKREACIJA II

Našo skupino sestavlja 23 udeleženk. Dobivamo se dvakrat tedensko po 1 uro v popoldanskih urah v telovadnici CIK-a. Udeleženke se udeležujejo vadbe enkrat do dvakrat na teden, saj so potrebe in možnosti za udeležbo različne.

Naša mentorica je Marija Uhan, ki že vrsto let uspešno vodi program klasične telovadbe. Vaje si popestrimo in povečamo zahtevnost vadbe z uporabo uteži, elastičnega traku ali palice. Občasno si privoščimo tudi vodeno meditacijo ali masažo hrbta. Prav vsako vadbeno uro poskrbimo, da naredimo vaje za moč in dobro razteznost mišic, gibljivost sklepov, ravnotežje in dobro koordinacijo gibov.

Ure nam ob prijetnem druženju zelo hitro minejo. Druga drugi dajemo pogum in voljo, da se gibamo in naredimo nekaj koristnega za naša telesa. Letošnje leto je bilo polno sprememb in prilagajanja. Toda vse nastale poškodbe in bolezenske težave udeleženk nas niso ustavile. Vsaka od nas je komaj čakala, da se je lahko zopet vrnila na redno vadbo.

Koristi rednega in pravilnega gibanja so dejstvo, ki se ga udeleženke telovadbe zelo zavedamo. Gibanje v skupini je namreč lažje in prijetnejše. Zavedamo se, da smo po vseh teh mesecih rednega gibanja veliko bolj gibčne in je naša kondicija boljša kot na začetku vadbe.

Zato se iz srca zahvaljujemo naši mentorici za ves njen trud, strokovnost, potrpljenje in čas, ki nam ga namenja. Veselimo se že ponovnega snidenja v jeseni.

Pa srečno vsem!

 animatorka Katarina Rman



ČLANICE KROŽKA ZDRAVA REKREACIJA II

6.17 REKREACIJA MIRNA

KO REKREACIJA POSTANE VIR NOVIH PRIJATELJSTEV

Zrela leta nam prinašajo darilo, ki smo ga v letih hitenja med službo in družino najbolj pogrešali, in to je čas. Čas za tisto skodelico kave v miru, za prelistavanje časopisa in za hobije. A najlepše ga je porabiti v družbi. Včasih se zdi, da se z leti naš krog znancev oži, a resnica je povsem drugačna. Prav aktivno preživljanje prostega časa je tisti čarobni ključ, ki odpira vrata do novih, globokih in iskrenih prijateljstev.

Ko se odpravimo na telovadbo, pohod ali jutranji sprehod v skupini, s seboj ne prinesemo le športne opreme, ampak svojo življenjsko zgodbo. Na teh srečanjih hitro ugotovimo, da imamo ogromno skupnega. Tukaj nihče več ne tekmuje za rezultate, ampak vsi navijamo drug za drugega. Predstavljajte si vzpon na bližnji hrib, kjer pot mine dvakrat hitreje, ker se potihem nasmejite zgodbi sopotnika. Ali pa skupinsko vadbo, kjer se vsi lovite pri istem ravnotežnem položaju in se ob tem iskreno nasmejite sami sebi. To so trenutki, ko telo dela, duša pa uživa v bližini sočloveka. Smeh v dobri družbi ima neverjetno moč – v hipu prežene turobne misli in polepša še tako siv dan.

Največja vrednost skupne rekreacije se pogosto zgodi takrat, ko se ura treninga izteče. Skupni rituali, kot so klepet ob hladni pijači, praznovanje rojstnih dni ali načrtovanje nas-



ČLANICE KROŽKA REKREACIJA MIRNA

lednjega tedna, postanejo stalnica, ki se ji ne želimo odpovedati. Iz soborcev v telovadnici hitro zrastejo pravi prijatelji. To so ljudje, ki opazijo, ko vas en teden ni na vadbo, in vas pokličejo, da vprašajo, kako ste. To so obrazi, ki prinašajo topel občutek varnosti in pripadnosti. Zavedanje, da si del ekipe, je najboljše zdravilo proti osamljenosti.

Z rekreacijo si ne podaljšujemo le let življenja, ampak v ta leta prinašamo pravo živost. Gibanje nas odpira svetu. Daje nam odličen razlog, da se uredimo, stopimo iz hiše in si dokažemo, da zmoremo več, kot smo mislili. Zato ne odlašajte na jutri. Pridružite se lokalni pohodniški skupini, vpišite se na rekreacijo ali pa preprosto povabite soseda na popoldanski sprehod z nordijskimi palicami. Vaše telo vam bo hvaležno, vaše srce pa bo bogatejše za nova prijateljstva. Najboljša leta so namreč tista, ki jih živimo prav zdaj – obdana z energijo, smehom in ljudmi, ki nas imajo radi.

 *animatorka Helena Sladič*

6.18 NORDIJSKA HOJA

V krožku nordijske hoje je prijavljenih 9 pohodnikov. Z nordijsko hojo smo začeli 8. 1. 2026 na najhladnejši dan v letošnji zimi, saj je bilo kar -18 °C. Danica, ki je bila redna pohodnica pri Martinu, je rekla: »Če smo že tu, pa naredimo en krog.« Pošteno nas je zazebló.

Od začetka smo imeli zbirno mesto na CIK Trebnje, od koder smo izbirali krajše pohodne poti (na Vito, do Globokega, Štefana ...). Ko se je vreme malo osušilo, smo hodili od Gostilne Mišič po trim stezi na Veliko Loko in po gozdu, izhodišče pa smo imeli v Gorenji Nemški vasi in v Štefanu pri Trebnjem (od Erike). Hoja po gozdu nam je vsem bolj ugajala. Redno se nas je udeleževalo 6–7 pohodnikov, pohodi pa so bili večinoma daljši od 6 kilometrov.

Za dobro povezovanje skupine smo 5. 3. 2026 organizirali enodnevni izlet na Primorsko. Sprehodili smo se po Škocjanskem zatoku, kjer smo lahko opazovali ptice, primorsko govedo, konje in čudovito naravo. Iz Portoroža smo se ob morju po Parenzani sprehodili do Sečoveljskih solin, nazaj pa smo se vračali po celinskem delu in uživali v Forma Vivi. Po vrnitvi v Portorož smo si v prijetni gostilni privoščili kosilo. Za zaključek smo se zapeljali še do vinske fontane v Marezigah. Ne bi bili pravi Dolenjci, če ne bi obiskali še primorskega vinarja, kjer smo nakupili še nekaj vina za domov. Prijetno utrujeni smo se zvečer vrnili domov.

Smo homogena skupina, saj vsi zmoremo brez večjega napora prehoditi vsaj 6 kilometrov, zato je organizacija nordijske hoje prijetna zadolžitev. Manjkalo nam je strokovnosti, predvsem, kako pravilno uporabljati nordijske palice, zato se nas je pet odločilo, da smo

se v soboto, 30. 5., udeležili krajšega tečaja nordijske hoje, ki ga je organiziralo podjetje GIBIT ob Koseškem bajerju. Na tečaju smo zares uživali, saj smo dodobra spoznali osnove nordijske hoje, dvotaktni diagonalni korak, dvokorak s soročnim odzivom in trokorak s soročnim odzivom. Zaključek letošnje sezone smo imeli 4. 6. 2026. Med poletjem bom vsak četrtek ob 9. uri razpisal termine in tisti, ki bomo prosti, se bomo udeležili pohoda in obnavljali pravilno nordijsko hojo.

 mentor France Rogelj



ČLANI KROŽKA NORDIJSKA HOJA

6.19 NAMIZNI TENIS MIRNA

NAMIZNI TENIS JE VEČ KOT IGRA!

Namizni tenis igramo že tretje leto v KD Mirna, kar nam omogočata Občina Mirna in UTŽO. Dobivamo se trikrat na teden vse leto, trening traja 1,5 ure in je precej aktiven, po njem pa še poklepetamo ob pijači ali kavi in si medsebojno pomagamo. Dvakrat smo bili skupaj v gledališču. Skratka, smo odlična družba in upam, da se bomo še dolgo družili. V naši skupini nas je 9 in včasih se nam še kdo pridruži.

Namizni tenis je ena izmed najhitrejših in najbolj dinamičnih iger z loparji, kar dokazujejo naslednje značilnosti: žogica, s katero igramo namizni tenis, ima premer 40 mm, doseže hitrost do 160 km/h in pri tem naredi tudi do 9.000 obratov v eni minuti. To od igralca zahteva izjemno dobro razvite gibalne sposobnosti in predvidevanje, saj so reakcijski časi zelo kratki.

Namiznega tenisa se je lažje naučiti v primerjavi z drugimi igrami z loparji, saj po dveh urah učenja lahko vsak začetnik odigra niz s partnerjem. Za napredovanje pa sta nujno potrebna reden trening in igra. Namizni tenis je ena izmed najbolj dostopnih in vsestransko koristnih športnih dejavnosti, še posebej primerna za ljudi po 60. letu starosti. Čeprav se na prvi pogled zdi preprost in nezahteven, prinaša številne telesne, duševne in socialne koristi, ki pomembno prispevajo h kakovosti življenja v zrelejših letih. Namizni tenis ni le igra, ampak celostna aktivnost za telo in duha. Za ljudi po 60. letu predstavlja odličen način, kako ostati aktiven, ohraniti vitalnost in uživati v družbi drugih. Prav zaradi svoje preprostosti, prilagodljivosti in številnih koristi je ena najboljših izbir za zdravo in kakovostno staranje.

Igra je pomembna sestavina športa. Osnovni namen pa je vsaj za hip pozabiti na resnično življenje, se sprostiti in zabavati. Hvala Bojanu, Binetu, Jožetu, Renati, Miranu, Miru, Marinki ter Eriki za odlično vzdušje v skupini in kot pravimo upokoјenci: »Naj traja.« Hvala tudi UTŽO-ju za podporo in pomoč. Vse zainteresirane vabim, da se nam oglasite na tel. št.: 031 777 718.



ČLANICE KROŽKA NAMIZNI TENIS

V tem študijskem letu smo na začetku septembra odšli na romanje po Jakobovi poti (El Camino), in sicer od Porta do Santiaga ter nenačrtovano obiskali še Madrid. To je bilo nepozabno druženje. Vsak dan smo prehodili 20–30 km ob Atlantskem oceanu, saj smo ubrali obalno različico. Kolegom in kolegicam pa smo pošiljali dnevnik dogajanja in slike na Viber, tako da so lahko tudi oni čutili duh Camina.

V začetku decembra smo najeli kombi in se odpravili na Osmico. Bine ob takih priložnostih igra na kitaro, Bojan in ostali pa pojemo. Čeprav smo malo razglašeni, si tega ne jemljemo k srcu. Bojan je v lanskem letu praznoval okroglo obletnico, zato smo se zbrali in mu postavili mlaj. Obiskali smo tudi nekaj predstav in koncertov. Po samih treningih smo se družili na čajankah in modrovali o svojih sanjah, potovanjih in tudi o težavah z zdravjem. Povprečno se nas udeleži krožka 6–9 članov (podatki so zbrani v aplikaciji).

Med sabo si razdelimo tudi viške z naših vrtov in imamo delovne akcije, kot so zlaganje drv ali podobno, čemur zmeraj sledita prigrizek in druženje. Pridejo pa tudi težki in žalostni trenutki, ko kateremu ponagaja zdravje. Naša vesela in vedno optimistična Marjeta Tomšič je hudo zbolela. V času bolezni smo ji bili v oporo po naših najboljših močeh. Zadnjič smo jo obiskali konec decembra, vendar se je februarja od nas za vedno poslovila. Hvala Marjeta za vse lepe ure druženja, radi se te bomo spominjali.

 animator Alojzij Kastelic



ČLANI KROŽKA NAMIZNI TENIS

6.20 TAI CHI

TAI CHI – UMETNOST GIBANJA, ZDRAVJA IN RAVNOVESJA



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

V svetu je vadba tai chija izjemno priljubljena, v Sloveniji pa je tudi vse več klubov in društev. V UTŽO Trebnje smo razpisali krožek in nastali sta dve skupini; ena se dobiva ob ponedeljkih, druga pa ob petkih zvečer. Začeli smo 9. januarja, vendar smo težko našli vadiateljico. V skupini nas je devet in se družimo uro in pol. Najprej se umirimo z dihalnimi vajami, nato sledi kratek pogovor, zatem pa preidemo na vaje, ki so sestavljene iz 18 form počasnega gibanja, globokega in umirjenega dihanja ter meditacije v gibanju. Zadnji del našega srečanja je namenjen meditaciji. Seveda pa doma izvajamo vaje skoraj vsak dan.

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

 animator Alojzij Kastelic

6.21 BOWLING

Bowling je priljubljena družabna in športna igra, pri kateri poskuša igralec z metanjem težke krogle po gladki stezi podreti 10 kegljev. Prve oblike bowlinga so se pojavile v starodavnem Egiptu približno 3200 let p. n. š. V Sloveniji se je bowling pojavil v 70. letih prejšnjega stoletja, natančneje leta 1971, ko so v ljubljanskem gostišču Alpe Adria na Masarykovi cesti odprli prve štiri steze. To so bile hkrati tudi prve bowling steze na območju takratne celotne Jugoslavije.

Naša skupina 11 članov UTŽO-ja se je redno družila ob četrtkih od začetka novembra do konca marca. To je bila odlična priložnost za rekreacijo, sprostitev in zabavo sredi zime. Absolutni rekorder letošnje zime je bil Frenk z 219 podrtimi keglji, vendar tudi drugi nismo veliko zaostajali. Vsako srečanje je prineslo obilo smeha, tekmovalnega duha in nepozabnih trenutkov, ki so nas še bolj povezali. Žal smo imeli posamezniki tudi nekaj zdravstvenih težav, zaradi katerih smo kdaj opravičeno izostali. Moramo se zahvaliti Galaksiji za razumevanje, ker smo včasih v zadnjem trenutku odpovedali kakšno stezo. Večino nastalih stroškov je pokrila UTŽO.

Na zadnjem srečanju, 29. 3., smo za zaključek igrali 2 uri skupaj. Privoščili smo si pičice in pijačo, seveda pa sta se razvneli tudi tekmovalnost in zabava.

 *animator France Rogelj*



ČLANI KROŽKA BOWLING

6.22 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE

Najzahtevnejši del krožka je ponovno prišel na vrsto – priprava poročila.

Srečale smo se 8. 10. 2025 in se dogovorile o programu dela za novo sezono. Kot običajno je med letom prišlo do manjših sprememb, vendar nič bistvenega. Letošnje ustvarjanje smo začele z oblikovanjem žice. Iz 2 mm aluminijaste žice smo izdelovale uhanе in prstane, iz tanjše, 0,3 mm žice, pa še različne modele uhanov. Sredi novembra smo pričele z izdelavo novoletnih voščilnic in bile pri tem zelo uspešne. Vsaka članica jih je izdelala toliko, kolikor jih je potrebovala za svoje bližnje. Ročno izdelana voščilnica namreč vedno prinese posebno veselje, saj pokaže trud in pozornost, namenjeno prejemniku. Poleg voščilnic smo izdelovale tudi manjše kartončke za darila, na katere lahko napišemo lepo misel in ime obdarovanca. Pred novim letom smo obiskale tudi DSO, kjer smo pomagale pri izdelavi voščilnic. Druženje z varovanci dnevnega centra je bilo zelo prijetno, saj so bili izredno odprti, prijazni in zanimivi sogovorniki.

Letos smo izdelovale tudi darilca za 8. marec. Najprej smo pripravile embalažo, nato pa smo izdelale še magnetne ploščice za hladilnik. Delo je bilo precej zahtevno in zamudno, saj je bilo treba izdelke doma peči, nato pa je sledilo še lepljenje magnetov in končno pakiranje. Za zaključek smo se preizkusile še v šivanju zapestnic s tehniko peyote. Delo je bilo počasno in natančno, a zelo zanimivo, saj že majhna napaka pomeni, da je treba razdreti vsaj dve vrsti. Krožek smo zaključile 18. 3. 2026 v prijetnem vzdušju in z obljubo, da se jeseni ponovno srečamo. Če ima še kdo ustvarjalno žilico, bomo zelo vesele novih članic.

 mentorica Majda Miklič



IZDELKI ČLANIC KROŽKA

6.23 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT

ISKRICE USTVARJALNOSTI V USTVARJALNEM KROŽKU ŠENTRUPERT

V začetku meseca aprila smo članice Ustvarjalnega krožka Šentrupert uspešno zaključile še en cikel rednih tedenskih srečanj. Glavni namen našega druženja ni bil zgolj učenje novih ročnih spretnosti, temveč predvsem ustvarjanje prostora za medsebojno povezovanje, izmenjavo življenjskih izkušenj in sprostitvev. V današnjem hitrem tempu življenja je krožek deloval kot varno zavetje, kjer smo si članice vzele čas zase, za svojo dušo in za ljudi okoli sebe. Srečanja so potekala redno, vsak teden, odziv članic pa je bil izjemen, kar potrjuje visoko stopnjo motivacije in pripadnosti skupini.

Naša tedenska srečanja so bila tematsko zelo pestra in prilagojena željam ter navdihu udeleženk. Vsak teden smo se preizkušale v različnih tehnikah ročnih del in oblikovanja. Nastajali so izdelki za osebno rabo, okrasitev stanovanja, za družinske člane in prijatelje. Vsaka članica je v izdelek vnesla svoj osebni pečat. Nastali izdelki so dokaz izjemne kreativnosti, potrpežljivosti in medsebojne pomoči, saj smo si pri zahtevnejših korakih vedno priskočile na pomoč. Čeprav so bili končni izdelki čudoviti, pa je bila dodana vrednost našega krožka skrita v stvareh, ki jih ni mogoče otipati. Druženje nam pomeni izjemno veliko. Ustvarjalni proces je bil namreč ves čas prepleten z živahnim klepetom, smehom in pogovori.



ČLANICE USTVARJALNEGA KROŽKA ŠENTRUPERT Z IZDELKI

Na srečanjih smo si delile vsakodnevne radosti, skrbi, kuharske recepte in življenjske modrosti. Preko teh pogovorov smo stkale močne prijateljske vezi, ki presegajo zgolj okvire tedenskih ur v krožku. Prav ta občutek pripadnosti, sprejetosti in medsebojne topline je tisto, kar je članice vsak teden znova zvalo skupaj, ne glede na utrujenost ali druge obveznosti. Lahko trdimo, da je imel krožek izrazito pozitiven terapevtski učinek na naše počutje. Družile smo se tudi z osnovnošolci in bile zelo vesele ob pogledu na nastanek čudovitih izdelkov.

Zadnje srečanje smo izkoristile za pregled opravljenega dela. Strinjale smo se, da je bil krožek v celoti uspešen in je presegel vsa pričakovanja. Seveda bomo z delom nadaljevale tudi naslednje leto. Poletni meseci pa že po tradiciji ostajajo za srečanja ob kavici v Trebnjem ali Šentrupertu.

 članice krožka



6.24 ROČNA DELA MIRNA

Tudi preteklo študijsko leto smo članice krožka RD Mirna začele zadnjo sredo v oktobru v prostorih DU Mirna v isti sestavi kot prejšnje leto. Na prvem srečanju se navadno pogovorimo o vsebini, načinu in času planiranega dela. Že kar nekaj let navadno pričnemo z izdelovanjem voščilnic za različne priložnosti, letos tudi nekaj rojstnodnevnih za potrebe DU Mirna, največ pa novoletnih, nadaljevale smo z dekoriranjem darilnih vrečk in izdelovanjem drobnih okrasnih predmetov, primernih za decembrske praznike. V januarju pa smo se spremenile v pletilke





ČLANICE KROŽKA ROČNA DELA MIRNA IN NJIHOVE KOŠARE

košaric iz vrbja in ratana, za kar smo porabile kar precej ur, rezultat dela pa je bil v veliko veselje vseh udeleženk. Ker pa nikakor ne moremo brez cvetja, smo z veliko vnemo pričele tudi z izdelovanjem tega. Nastali so prelepi maki, vrtnice, gerbere, nageljni in še kakšne »nove« sorte.

Vso to cvetje pa smo uporabile tudi za izdelavo čudovitih šopkov. Vse preživete ure v krožku so potekale v zares delovnem tempu, čas je minil, kot bi mignil, plačilo za ves trud pa je bilo naše veliko zadovoljstvo. Seveda pa naši izdelki ne bi nastali, če ne bi bila med nami tudi naša mentorica Vilma, za kar smo ji izjemno hvaležne, saj nas navdušuje s krasnimi uporabnimi idejami in nas zna z dobro voljo odlično motivirati. Študijsko leto smo zaključile zadnjo sredo v marcu, ko smo se pogovorile o delu v naslednjem letu in si obljubile, da nadaljujemo z istim številom in z enakim začetkom, če seveda mati narava ne poseže vmes.

 *animatorka Marija Fink*

6.25 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG

V šolskem letu 2025/2026 smo se od začetka oktobra 2025 do konca maja 2026 dobili na naših delavnicah štirikrat ali petkrat na mesec. Vedno smo bili prisotni najmanj 4, včasih tudi 8 udeležencev. K nam so prišli tudi posamezniki, ki niso hodili redno, ampak so se pri nas želeli veliko naučiti. Povedali so, da so resnično pridobili veliko znanja. Vedno smo delali pod strogim očesom in po navodilih naše enkratne vodje Ane Cajnko, ki nas ni »šparala«. Veliko smo ustvarjali tudi doma. Vzdušje na naših delavnicah je bilo vedno zelo prijetno in navdihujoče, zato smo radi hodili.

Nazadnje nam je bil navdih Vincent van Gogh, ki smo ga poskušali posnemati. Ob tem smo se seveda zelo veliko naučili o komplementarnih, nasprotnih, toplih in mrzlih tonih, sistemu dela, načinih slikanja, kot tudi to, da je v prvi vrsti treba biti človek. Ne kot umetniki, ampak kot ustvarjalci smo se udeleževali lokalnih in drugih slovenskih likovnih kolonij od Izole do Štajerske. Bili smo opaženi in tudi nagrajeni.

Hvala tudi vam na UTŽO-ju in CIK Trebnje.

 animator Janez Rankel



DELO ČLANOV KROŽKA LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG

6.26 KLEKLJANJE

V obdobju 2025/2026 je potekal nadaljevalni krožek klekljanja, namenjen udeleženkam, ki smo že usvojile osnovne tehnike klekljanja in želele svoje znanje še nadgraditi. Na srečanjih smo utrjevale že znane elemente ter se učile zahtevnejših vzorcev in novih tehnik. Posebno pozornost smo namenile natančnosti, ustvarjalnosti in samostojnemu delu. Udeleženke smo izdelale več različnih izdelkov, med njimi okrasne prtičke, okraske in manjše dekorativne motive. Krožek je potekal v prijetnem prijateljskem in ustvarjalnem vzdušju. Udeleženke smo pokazale veliko zanimanja, vztrajnosti in medsebojne pomoči. S svojim delom smo napredovale tako v tehničnem znanju kot tudi v razvijanju ročnih spretnosti, potrpežljivosti in estetskega čuta. Krožek je uspešno dosegel zastavljene cilje in prispeval k ohranjanju bogate tradicije klekljanja.

 animatorka Suzana Kolenc



IZDELKI ČLANIC KROŽKA KLEKLJANJA

6.27 DIGITALNE VEŠČINE

PODPORA STAREJŠIM V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

V sodobni družbi, kjer digitalna tehnologija postaja neločljiv del vsakdanjega življenja, so digitalne veščine vse pomembnejše za samostojno, varno in aktivno vključevanje v družbo. Ker se tehnologija razvija zelo hitro, številni starejši težko sledijo novostim, zato ima izobraževanje na področju digitalne pismenosti v okviru UTŽO Trebnje pomembno vlogo pri zmanjševanju digitalne izključenosti in krepitevi njihove samozavesti pri uporabi sodobnih tehnologij.



ČLANI KROŽKA DIGITALNE VEŠČINE MIRNA IN ŠENTRUPERT

Delavnice digitalnih veščin so v občinah Mirna, Šentrupert, Mokronog - Trebelno in Trebnje (Veliki Gaber) potekale enkrat mesečno, na CIK Trebnje pa dvakrat tedensko. Takšna organizacija omogoča starejšim dostop do znanja v domačem okolju, spodbuja redno učenje ter postopno utrjevanje pridobljenih digitalnih spretnosti.

Ker starejše generacije niso odraščale z računalniki, pametnimi telefoni in internetom, se pri uporabi digitalnih naprav pogosto srečujejo z negotovostjo in številnimi izzivi. Težave jim povzročajo nerazumevanje digitalnih izrazov, strah pred napačnimi postopki ali izgubo podatkov, hkrati pa so zaradi pomanjkanja znanja bolj izpostavljeni spletnim prevaram, lažnim elektronskim sporočilom in drugim oblikam spletnih goljufij.

Poseben izziv predstavljajo tudi nenehne spremembe pri pametnih telefonih in mobilnih aplikacijah. Posodobitve pogosto prinesejo spremenjene uporabniške vmesnike in nove funkcije, zaradi česar marsikdo potrebuje dodatno pomoč že pri vsakdanjih opravilih, kot so uporaba mobilne banke, dostop do portala zVEM, nameščanje aplikacij, uporaba Google Zemljevidov ali videoklici z družinskimi člani. Ker je Zdravstveni dom Trebnje z začetkom leta 2026 prešel na sistem zVEM, smo pri izvajanju delavnic namenili še več pozornosti namestitvi aplikacije, prijavi v sistem ter njeni varni in učinkoviti uporabi. Udeleženci so se naučili pregledovati zdravstveno dokumentacijo, preverjati termine pregledov, dostopati do izvidov in uporabljati druge pomembne storitve, ki jih portal zVEM omogoča.

 *mentorica Martina Podlesnik*



6.28 ZDRAVILNA ZELIŠČA ŠENTLOVRENC

PROSTOR UČENJA, ZNANJA IN DRUŽENJA

Krožek Zdravilna zelišča Šentlovrenc, ki deluje v okviru UTŽO Trebnje, že vrsto let združuje ljubitelje narave, zdravilnih rastlin in tradicionalnega znanja, ki ga želimo ohranjati, nadgrajevati ter prenašati naprej. Krožek ni le prostor učenja, temveč prijetnega druženja, izmenjave izkušenj in medsebojnega navdiha.

Zelišča nas spremljajo že stoletja. Naše babice so dobro vedele, katera rastlina pomaga pri kateri tegobi, danes pa ta dragocena znanja z veseljem obujamo in dopolnjujemo. Ob tem znova ugotavljamo, da narava ponuja veliko več, kot si pogosto predstavljamo – le pogledati in prisluhniti ji moramo.

V našem krožku raziskujemo bogastvo zeliščnega sveta skozi različne dejavnosti, spoznavamo rastline, njihove značilnosti in lastnosti, uporabnost in način priprave različnih zeliščnih izdelkov. Poseben poudarek namenjamo ohranjanju tradicionalnega znanja in smiselni uporabi v sodobnem času. Naše aktivnosti pa so opisane v nadaljevanju.

Že v mesecu oktobru lanskega leta smo se podali v naravo in ob prijetnih vremenskih razmerah ter težje dostopnih krajih nabirali šipek, kar je glede na lokacijo, kjer šipek raste, predstavljalo kar velik izziv, vendar nam je druženje v naravi polepšalo zgodnji



ČLANICE KROŽKA ZDRAVILNA ZELIŠČA ŠENTLOVRENC

jesenski dan. V zimskih mesecih nas je naša mentorica seznanila s pripravi zdravilnih zelišč in recepti za različne čajne mešanice, ki dvigujejo našo odpornost v primeru različnih virusnih obolenj. Spoznali smo tudi zdravilne učinkovine trobentice, ki pomagata pri težavah z dihalni, in dobili praktična navodila za domačo uporabo. Podrobneje smo se seznanili tudi z začimbami in dišavnicami z naših vrtov, ki poleg zdravilnih učinkovin oplemenitijo jedem okus in so nepogrešljive v kuhinji.

Ob koncu meseca marca letošnjega leta smo združili prijetno s koristnim in se v sončnem vremenu odpravili nabirati prve spomladanske zdravilne rastline, ki jih dobro poznamo, kot so čemaž, pljučnik, bršljanasto grenkuljico, trobentice ... Po prijetnem druženju in izmenjavi izkušenj o uporabi nabranih zdravilnih rastlin smo navdušeni, polni lepih vtisov in dobre volje zapustili našo prelepo naravo. Voden ogled javorske energijske poti



ČLANICE KROŽKA ZDRAVILNA ZELIŠČA ŠENTLOVRENC

v vasi Javorje pri Bogenšperku, zasajene s številnimi zdravilnimi rastlinami in zelišči, in pozneje tudi obisk zeliščarske domačije naše mentorice Jožice Bajc Pivec pa sta nam polepšala mesec maj. S tem smo tudi zaključili naše celoletno druženje.

Veseli nas, da krožek povezuje ljudi s podobnimi interesi ter ohranja ljubezen do narave in zelišč. Posebno vrednost mu dajejo ljudje. Med zelišči rastejo tudi prijateljstva, zaupanje in občutek povezanosti. Vsako srečanje je priložnost za pogovor, smeh, deljenje izkušenj in prijetne trenutke, ki bogatijo naše vsakdanje. Zato bomo tudi v prihodnje z veseljem načrtovali nova srečanja, kjer zagotovo ne bo manjkalo dobre volje in novih idej, zato verjamemo, da se bo delavnic na to temo tudi v naslednjem študijskem letu udeleževalo čim več članic in članov. Dobrodošli pa bodo seveda tudi novi.

 *animatorka Ivica Bandelj*

6.29 KALIGRAFIJA

Tudi v tem šolskem letu smo nadaljevali z učenjem kaligrafije.

Kaligrafija že stoletja velja za eno najzlahtnejših oblik pisnega izražanja. Čeprav živimo v času digitalne komunikacije, umetnost lepega pisanja še vedno navdušuje posameznike, ki v črkah ne vidijo zgolj besed, temveč tudi ustvarjalni in estetski izraz. To potrjuje tudi kaligrafski krožek, ki je v šolskem letu 2025/2026 praznoval 10 let delovanja. V desetletju ustvarjanja se je skozi krožek zvrstilo več ljubiteljev kaligrafije, danes pa skupino sestavlja 7 članic in članov. Nekateri so z dejavnostjo povezani že od njenih začetkov, drugi so se pridružili kasneje, vse pa družijo želja po učenju, ustvarjanju in ohranjanju umetnosti lepe pisave.



Pod mentorstvom Špele Kodrič so udeleženci tudi letos poglobljali znanje različnih kaligrafskih slogov. Posebno pozornost so namenili pisavam Italica, Gotica, Copperplate in Unciala, ki sodijo med najbolj prepoznavne kaligrafske oblike. Pri svojem delu niso ostajali le pri pisanju besedil, temveč so pisave vključevali v raznolike likovne kompozicije in ustvarjalne projekte. Sodobna kaligrafija namreč vse bolj presega tradicionalne okvire. Člani krožka so raziskovali povezovanje pisave z barvnimi ozadji, dekorativnimi elementi ter uporabo različnih pisal, peres in čopičev. Tako nastajajo izdelki, v katerih se prepletajo pisava, oblikovanje in likovna umetnost. Poseben izziv letošnjega leta je bilo spoznavanje novih materialov. Udeleženci so se preizkusili v ustvarjanju na lesu, kjer so z uporabo tehnike žganja oblikovali napise in dekorativne motive. Delo zahteva veliko mero natančnosti in potrpežljivosti, obenem pa omogoča nastanek trajnih in unikatnih izdelkov.

Med zanimivejšimi projekti je bilo tudi graviranje stekla. S posebnimi ročnimi pripomočki so člani na steklene površine vrisovali motive in napise ter jih dopolnjevali z barvnimi poudarki. Takšno ustvarjanje združuje več umetniških področij in odpira nove možnosti za izražanje kaligrafskih znanj. Čeprav sta graviranje stekla in obdelava lesa zahtevnejša od klasičnega pisanja s peresom, so prav ti izzivi pri članih vzbudili največ ustvarjalnega navdušenja. Nastali izdelki dokazujejo, da so vztrajnost, natančnost in pripravljenost

na učenje ključni dejavniki za doseganje kakovostnih rezultatov.

Ob jubileju desetletnice delovanja se kaligrafski krožek ozira na bogato prehojeno pot, hkrati pa razmišlja o prihodnosti. Za nadaljnji razvoj dejavnosti bo pomembno vključevanje novih članov in prenos znanja na mlajše generacije. Kaligrafija namreč ostaja umetnost, ki tudi v sodobnem času ohranja svojo privlačnost ter ponuja prostor za ustvarjalnost, zbranost in osebno izražanje.

 animator Andrej Jurca



6.30 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS

Krožek zgodovina umetnosti skozi čas se nahaja na prelomnici. V zadnjih letih je prišlo do večje spremembe v programu krožka. Zanimiva predavanja iz umetnostne zgodovine nekdanje mentorice Andrejke Nose so nadomestile številčnejše ekskurzije po muzejih in galerijah v Sloveniji. Naraščajoči stroški prevozov so zmanjšali tudi število ekskurzij. Program krožka se je v letošnjem študijskem letu 2025/2026 tako omejil na dve ekskurziji





z vlakom. Prva ekskurzija nas je popeljala v Ljubljano, kjer smo si v Narodni galeriji in Narodnem muzeju ogledali razstavo Barok v Sloveniji.

V Narodni galeriji smo se seznanili z baročnimi slikarskimi in kiparskimi umetninami, v Narodnem muzeju pa so bile razstavljene makete in slikovna gradiva najlepših baročnih cerkva in drugih objektov v Sloveniji. Tudi na drugo ekskurzijo smo se odpeljali v Ljubljano, kjer smo obiskali Mestni muzej, in si v njem pod strokovnim vodstvom ogledali dve razstavi, najprej razstavo o Mikiju Mustru, zatem pa še o zgodovini Ljubljane. Zaključna ekskurzija v Novo Gorico in grad Kromberk je zaradi premajhnega števila prijav in previsokih stroškov avtobusnega prevoza žal odpadla. Zelo zanimiva je bila tudi predstavitev dela Društva likovnikov Trebnje (Brane Praznik). Člani smo se po programu krožka srečevali skupaj z drugimi udeleženci na rednih aktivnostih Galerije likovnih samorastnikov. Med temi srečanji je bilo zanimivo vodstvo dr. Bojane Škafar po razstavi Vsakdanjik in praznik, druga srečevanja so bila na delavnici umetnice Judite Rajner Prosen, ki nas je popeljala po njeni tematski razstavi, ter na otvoritvah rednih razstav Vsakdanjik in praznik: etnografska dediščina v delih samorastnikov, Kjerkoli si (Marije Kozyrenko) ter tematskih razstavah Odtisi v kamnu (zakonca Škof) in Motivi Trebnjega.

Število članov krožka se je v tem študijskem letu v primerjavi s predhodnim zmanjšalo za 3 (na 13), zniževati se je pričela tudi udeležba na posameznih aktivnostih. Ker postajata umetnost in kultura čedalje pomembnejša dejavnika bogatenja življenja in povezovanja ljudi, je tudi v UTŽO-ju potrebno prenoviti vsebine in delovanje krožka. Zato bomo do novega študijskega leta pridobili novega mentorja in razmislili o vsebinah, ki bodo zadovoljile obstoječe in pritegnile nove člane krožka.

 animatorka Ana Murn

USPOSABLJANJE MENTORJEV – KREPITEV ZNANJA ZA KAKOVOSTNO IZOBRAŽEVANJE STAREJŠIH

Kakovostno mentorstvo je eden od ključnih dejavnikov uspešnega delovanja UTŽO Trebnje. Zato smo v sodelovanju z Mrežo Slovenska UTŽO organizirali usposabljanje za mentorje v izobraževanju starejših, ki se ga je udeležilo 11 mentorjev. Usposabljanje je potekalo 12. 5. 2026 v prostorih CIK Trebnje.

Program je mentorjem ponudil aktualne vsebine s področja andragoškega dela s starejšimi. Predavanja, delavnice in razprave so obravnavali izzive jezikovnega izobraževanja starejših, vlogo mentorja v učnem procesu, pričakovanja udeležencev izobraževanja ter pomen skupinske dinamike in spodbudnega učnega okolja. Poseben poudarek je bil namenjen izmenjavi izkušenj in razmisleku o tem, kako ustvarjati kakovostno učno okolje, ki spodbuja sodelovanje, motivacijo in osebni razvoj udeležencev.

Usposabljanje je bilo tudi dragocena priložnost za medsebojno povezovanje mentorjev, izmenjavo primerov dobre prakse ter krepitev strokovnih kompetenc, ki prispevajo k še kakovostnejšemu izvajanju izobraževalnih programov za starejše.

V UTŽO Trebnje se zavedamo, da se potrebe udeležencev nenehno spreminjajo, zato je stalno strokovno izpopolnjevanje mentorjev pomemben del zagotavljanja kakovostnega vseživljenjskega učenja. Z novimi znanji in sodobnimi pristopi mentorji še uspešneje ustvarjajo spodbudno učno okolje, v katerem se starejši počutijo sprejete, motivirane in opolnomočene za pridobivanje novih znanj.

Za strokovno izvedbo usposabljanja, podporo in sodelovanje se iskreno zahvaljujemo Mreži Slovenska UTŽO. Usposabljanje je finančno podprlo Ministrstvo za izobraževanje, znanost in mladino Republike Slovenije.



Martina Podlesnik

7. POPOTNE MALHE

POPOTNA MALHA: MUZEJ BANKE SLOVENIJE IN NARODNI MUZEJ

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





Kmalu zatem smo obiskali še Muzej Banke Slovenije, ki so ga odprli pred 4 leti. Ogledali smo si kovance (cekine, dukate, groše, goldinarje ipd.), o katerih govorijo slovenske narodne pesmi, o goldinarjih pa so nam pripovedovale tudi naše babice. Bankovca z rudarjem pa smo se že spomnili, saj je bil to naš nekdanji jugoslovanski denar. Sledil je ogled slovenskih bankovcev: od nekdanjih zelo slikovitih bonov do tolarjev in sedanjih evrov prve in druge izdaje, evrskih kovancev, spominskih kovancev in posebnih kovancev za zbiratelje. Vodička po razstavi nam je pokazala tudi ponarejene evre in nas poučila, kako prepoznamo ponarejene bankovce. Sedli smo tudi na stol, izdelan iz uničenih bankovcev v vrednosti 20 milijonov evrov in potehtali zlato ploščico, ki je tehtala 9,5 kg.

Kar malo nostalgичni smo stopili še v Narodni muzej, ki domuje v prvi namensko grajeni stavbi in je svoja vrata odprla leta 1888. Kustosinja muzeja, ki nas je vodila po stalni razstavi z naslovom Zgodbe iz stičišča svetov, nas je povedla po s kipi bogato okrašenem stopnišču, medtem ko se je nad nami bočil lepo poslikan strop. Najprej smo se sprehodili do starega deblaka, ki so ga našli na Ljubljanskem barju, nato pa do najpomembnejše najdbe, ki jo hrani muzej. To je neandertalčeva piščal, ki je stara 60 tisoč let in je najstarejša piščal na svetu. Pred 30 leti so jo našli v jami Divje babe na Cerkljanskem in je izdelana iz kosti stegenice jamskega medveda. O tej piščali so v muzeju pripravili še obsežnejšo občasno razstavo. Ko smo šli mimo te razstave, je po prostoru odmevala pesem Lipa zelenela je, zaigrana na to piščal.

Sledil je še ogled drugih najdb, ki se raztezajo od mostiščarjev in ljudstev v pradavnini, prek ostankov rimske Emone, do poselitve s Slovani in najdb iz srednjega veka. Med pomembnimi najdbami, ki jih hrani muzej, so: znamenita situla iz Vač, različne zbirke orožja in nakita (tudi zlatega), ostanki nekdanje Emone (kip Emonček). Na koncu smo si ogledali še staroegipčansko mumijo svečenika, ki jo je v poslikani krsti leta 1846 tedanjemu Deželnemu muzeju daroval diplomat Anton pl. Lavrin, ki je bil avstrijski generalni konzul v Egiptu in je edina mumija v Sloveniji.

DO PEKLA IN NAZAJ

SPODNJA SAVINJSKA DOLINA

DRUGA POPOTNA MALHA

Tisti torek, 25. 11., ko je bila napovedana druga Popotna malha, se je nebo zarotilo proti nam, študentom U3, saj so se oblaki spustili nizko in neprestano zalivali že dolgo ne več žejno zemljo, nad katero so se dvigale še goste meglene koprene. A vse to nam dobre volje in želje po novih spoznanjih in zanimivostih ni vzelo.

Popeljali smo se po cesti ob Temenici proti njenemu izviru pod gradom Bogenšperk in se po mnogih ovinkih povzpeli do prvega postanka na zelo znanih Trojanah (v rimskih časih imenovanih Atrans, 561 m n. v.).

Pot smo nadaljevali proti Braslovčam v Savinjski dolini, kjer se nad Žovneškim umetnim jezerom dvigujejo strma pobočja, na vrhu pa kraljuje grad Žovnek (409 m n. v.), znan tudi kot prvo prebivališče Celjskih grofov. Peš smo se ob šumenju deročega potočka povzpeli do obzidja, kjer nas je že pričakovala prijazna vodnica in nas popeljala v svet davnih zgodb in zanimivosti, ki so oživele ob njenem pripovedovanju.

Grad (pravzaprav ruševine) je bil dolga desetletja skrit očem in preraščen z gostim robidovjem. Le entuziazmu zgodovinarja Francija Kralja gre zahvala, da je s skupino ljubiteljev začel leta 1993 obujati grajske ruševine. Obnavljanje traja vse do današnjih dni pod okriljem Kulturno zgodovinskega društva Žovnek in Občine Braslovče. Prizadevni člani in prostovoljci se zbirajo ob nedeljah in nadaljujejo z delom, ki jim ga še ne bo prav kmalu zmanjkalo.

Grad Žovnek je eden izmed najstarejših slovenskih gradov, saj naj bi bil zgrajen že okoli leta 1130 in postal dom Žovneških gospodov. Z njimi se začne najpomembnejša plemiška rodbina Celjskih grofov z matično posestjo na Slovenskem. Močno so zaznamovali tako gospodarski kot politični razvoj Evrope v srednjem veku. Mogočne kamnite stene pa hranijo tudi skrivnostno in nesrečno ljubezensko zgodbo Veronike Deseniške in Friderika II. Celjskega. Zelo lepo obnovljen je stolp, v katerem se je v zgornjem nadstropju možno





📷 *Barbara Jerovšek Volek*

tudi poročiti. Svatje se zberejo okoli belo pogrnjene okrogle mize. Prav v tem stolpu naj bi žaloval Friderik za ljubljeno ženo Veroniko in tam umrl leta 1454.

Zaradi nenaklonjenih vremenskih razmer smo morali predviden načrt ogledov spremeniti. Namesto ogleda Grilove domačije smo se odločili za obisk v Ekomuzeju hmeljarstva in pivovarstva v Žalcu. Ste vedeli, da za pripravo 100 l piva potrebujejo le dobro pest hmelja? Veste, da je hmelj trajnica, ki na hmeljišču uspeva tudi do 25 let? Dolga rastlina posušenega hmelja z mnogimi hmeljevimi storžki visi na stopnišču muzeja skozi 3 nadstropja. Po številnih zanimivostih, ki nam jih je posredoval vodnik, smo si ogledali še črno-beli film o nekdanji pridelavi zelenega zlata, kot pravijo hmelju.

Pot nas je vodila med številnimi

ekspozicijami. Potem pa smo si nadeli še virtualna očala in se »v živo« skozi VR-doživetje pridružili hmeljarjem.

Zdaj pa do Pekla. Pekel se namreč imenuje kraška jama, dolga 1159 m, ki je ena največjih na Štajerskem in se razprostira v dveh nadstropjih. Stalna temperatura v jami je 10 °C. Spodnji, vodni del vodi do najvišjega slovenskega podzemnega slapa, s kar 4 m vodnega padca, ki pa ga tokrat nismo videli, saj je bil ta del jame poplavljen. Zgornji del se imenuje suhi in do njega vodi mnogo stopnic. Med potjo lahko opazujemo, kaj vse je ustvarila narava skozi več kot 3 milijone let, ko je voda pronicala skozi zemeljske plasti in nalagala apnenec. Zrasli so kapniki – stalagmiti in stalaktiti – in se ponekod že združili v stebre. S stropa se spuščajo apnenčaste zavese in mnogi špagetki, na tleh pa so tudi ponvice. Tudi po jami nas je spremljalo pravo bučanje narasle vode potoka Peklenščica. Izhod iz jame je kar 42 m višje od vhoda.

In zakaj ime jame Pekel? Najbolje bo, da se odpravite tja in se zagledate v kamnito steno nad vhodom v jamo. Tam boste zagledali podobo hudička, ki spominja na Miklavževe parklje.

✍ *članica UTŽO Trebnje Olga Podpadec*

SKRIVNOSTNA KOČEVSKA IN PRIDNE RIBNIŠKE ROKE

V torek, 24. 3. 2026, smo člani UTŽO Trebnje znova napolnili svoje popotne malhe in se podali na zanimiv ter poučen izlet po Kočevskem in Ribniškem.

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

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

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

V središču vasi smo si ogledali spominski park s kostanjevim drevoredom, kjer raste tudi najdebelejši oreh v Sloveniji, star več kot 400 let. Obiskali smo tudi novo cerkev





📷 *Barbara Jerovšek Volek*

sv. Janeza Krstnika, ki je bila posvečena leta 1999, njena predhodnica pa je doživela žalostno usodo v 50. letih prejšnjega stoletja skupaj z ostalimi sakralnimi objekti na tem območju.

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

Popoldanski del izleta nas je popeljal v Ribnico, kjer smo obiskali Rokodelski center Ribnica in ribniški grad. Spoznali smo bogato tradicijo izdelovanja suhe robe in lončarstva ter si ogledali prikaz pletarstva. V ribniškem gradu smo prisluhnili zanimivim zgodbam iz preteklosti, med drugim tudi o čarovniških procesih, ki so zaznamovali ta prostor.

Izlet je bil skrbno organiziran, vsebinsko bogat in prežet z dobro voljo. Domov smo se vrnili polni novih spoznanj, vtisov in prijetnih doživetij. Takšna druženja nas ne le izobražujejo, temveč tudi povezujejo in bogatijo naš vsakdan.

NA DRUGI STRANI POSAVSKEGA HRIBOVJA

Zadnja Popotna malha je bila tokrat izjemoma na sporedu prvi dan tedna. V ponedeljek, 20. 4., smo se na pot podali z jasnim razlogom – želeli smo ujeti pravi trenutek za uživanje v lepotah Zelenega raja, ki je svoja vrata odprl le nekaj dni prej.

Naša prva postojanka je bil veličastni grad Bogenšperk. Skozi prenovljeno muzejsko razstavo smo osvežili spomin na življenje in neprecenljivo delo polihistorja Janeza Vajkarda Valvasorja. Brez njegove znamenite Slave vojvodine Kranjske ne bi mogli občudovati zapisov o kranjskih gradovih, običajih in navadah, ki jih na 3532 straneh iz leta 1689 prebiramo še danes.

Pot nas je nato vodila v Litijo, kjer smo raziskali izvozni rov rudnika Sitarjevec. Gre za enega najstarejših rudnikov v Sloveniji; hrib Sitarjevec naj bi bil prepreden z več kot 40 km rovv. Spoznali smo pomen rudnika, njegovo zgodovino in kamnine, ki so jih tam izkopavali. Da nas v podzemlju ne bi zeblo, so nas prijazno pogreli s čajem in »enim takratkim«.

Med vožnjo skozi Litijo smo izvedeli več o pomenu brodarstva na Savi in si ogledali spomenik NOB-ja, ki ga je zasnoval arhitekt Jože Plečnik. Sledil je obisk gradu Ponoviče, ki je v zasebni lasti družine Podnar. Gostitelj, gospod Franjo, nam je predstavil ganljivo družinsko zgodbo. Družina si prizadeva za postopno obnovo gradu, kjer želijo vzpostaviti platformo za učenje tradicionalnih ročnih spretnosti (kovaštvo, keramika ipd.), ki počasi tonejo v pozabo.

Polni vtisov smo se povzpeli višje v vas Mamolj na 600 m n. v. Tam nas je sprejel Miha Kos, lastnik zasebnega botaničnega vrta Zeleni raj. Vrt, ki ga skrbno ureja že več kot 20 let, je lani prvič odprl za javnost. Beseda raj ni pretirana – gre za prava nebesa na zemlji. V lično

urejenem okolju uspevajo številne eksotične vrste dreves in grmovnic z vsega sveta. Med njimi smo videli drevo volemijo, ki velja za živi fosil; v naravi ga najdemo le še na skrivni lokaciji v Avstraliji. Navdušenje nad videnim je potrdilo, da je bila odločitev o prestavitvi datuma našega izleta več kot pravilna.

Dan smo zaokrožili s poznim domačim kosilom v Pustovem mlinu. To je bil dragocen čas za klepet, obujanje spominov na pretekle poti in snovanje novih





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

  vodička Barbara Jerovšek Volek



DAN ODPRTIH VRAT V KRKI – SPOZNAVANJE VRHUNSKEGA SLOVENSKEGA FARMACEVTSKEGA PODJETJA

Na povabilo podjetja Krka, d. d., Novo mesto se je 41 članov UTŽO Trebnje v soboto, 16. 5. 2026, udeležilo dneva odprtih vrat na osrednji proizvodni lokaciji podjetja v Novem mestu. Podjetje je za udeležence organiziralo tudi brezplačen avtobusni prevoz iz Trebnjega, kar je članom omogočilo brezskrbno in prijetno udeležbo na dogodku.

Ob prihodu so nas gostitelji prijazno sprejeli ter pripravili pester program. Člani so lahko opravili brezplačne meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola, se pogovorili s Krkinimi medicinskimi, farmacevtskimi in veterinarskimi strokovnjaki ter pridobili številne koristne informacije o skrbi za zdravje in pravilni uporabi zdravil.

V nadaljevanju je sledila predstavitev podjetja Krka, njegove bogate zgodovine, razvoja, dejavnosti ter izdelkov, s katerimi podjetje uspešno nastopa na številnih svetovnih trgih. Posebej zanimiv je bil voden ogled raziskovalno-razvojnega in proizvodnega dela podjetja. Udeleženci so spoznali razvoj in proizvodnjo zdravilnih učinkovin ter si ogledali najsodobnejši proizvodni obrat Notol 2, kjer poteka proizvodnja tablet in kapsul. Obisk je ponudil edinstven vpogled v zahtevne postopke razvoja in proizvodnje zdravil ter visoke standarde kakovosti, ki jih podjetje zagotavlja pri svojem delu.

Po strokovnem delu programa je sledilo prijetno druženje ob pogostitvi, kjer so si člani izmenjali vtise in nova spoznanja. Obisk je bil za vse udeležence dragocena izkušnja, saj so od blizu spoznali delo enega največjih in najuspešnejših slovenskih farmacevtskih podjetij ter pridobili boljši vpogled v pomen raziskav, razvoja in kakovostne proizvodnje zdravil.



Za prijazno povabilo, odlično organizacijo, strokovno predstavitev ter gostoljubnost se iskreno zahvaljujemo podjetju Krka, d. d., Novo mesto. Takšna sodelovanja pomembno bogatijo program UTŽO Trebnje, saj članom omogočajo pridobivanje novih znanj, vpogled v uspešne slovenske zgodbe ter prijetna doživetja v družbi prijateljev in članov.

 Martina Podlesnik

8. DRUGE AKTIVNOSTI

8.1 LETOS SMO POČASTILI

ZAČETEK NOVEGA ŠTUDIJSKEGA LETA

Člani UTŽO Trebnje so se v torek, 7. 10. 2025, zbrali na slavnostni otvoritvi novega študijskega leta, ki je potekala v KD Mirna. Dogodek je pomenil prijeten uvod v novo obdobje učenja, druženja in ustvarjalnega sodelovanja.

Navzoče so nagovorili predsednica UTŽO Trebnje Olga Rahne, direktorica CIK Trebnje Sabina Tori Selan ter župan občine Mirna Dušan Skerbiš. S svojo prisotnostjo sta dogodek počastili tudi županja občine Trebnje Mateja Povhe in predstavniki preostalih dveh občin ustanoviteljic CIK Trebnje, ki s svojo podporo pomembno prispevajo k uspešnemu delovanju in razvoju UTŽO Trebnje.



Vlogo povezovalca programa je tudi letos odlično opravil Igor Zaplotnik, član UTŽO Trebnje. Za prijetno kulturno vzdušje so poskrbeli člani sami. Nastopile so glasbena skupina Brenkice, plesne skupine Ajda, Mavrica in Rit'm ter FS Nasmeh, ki so s svojimi nastopi obogatili prireditev in dokazali, da je UTŽO Trebnje prostor številnih talentov, ustvarjalnosti in medsebojnega povezovanja.

Slavnostna otvoritev je ponovno potrdila, da UTŽO Trebnje ni le prostor pridobivanja novih znanj, temveč tudi prostor druženja, ustvarjalnosti, sodelovanja in medsebojne podpore. Vseživljenjsko učenje ohranja radovednost, krepi miselno prožnost ter pomaga razumeti spremembe, ki jih prinaša sodobni svet. Obenem spodbuja osebno rast, povezanost med ljudmi in aktivno vključevanje v lokalno skupnost. Želimo si, da bi novo študijsko leto vsem članom prineslo veliko novega znanja, prijetnih srečanj, navdiha in zadovoljstva.

Po slavnostni otvoritvi je sledila prva torkova delavnica novega študijskega leta, v okviru katere so člani izvedli volitve članov UO UTŽO Trebnje in predsednice UTŽO Trebnje. Za člane novega upravnega odbora so bili izvoljeni Olga Rahne, Silva Mežnar in Stanka Jurak kot predstavnice občine Trebnje, Igor Zaplotnik kot predstavnik občine Mirna, Milica Korošec kot predstavnica občine Mokronog - Trebelno ter Viktor Uhan kot predstavnik občine Šentrupert. Člani so za predsednico UTŽO Trebnje ponovno izvolili Olgo Rahne in ji tako izkazali zaupanje za nadaljnje vodenje Univerze.

 *Martina Podlesnik, koordinatorica UTŽO Trebnje*



SLOVENSKI KULTURNI PRAZNIK

PREŠERNO S PREŠERNOM

KULTURNIŠKE ISKRICE TONETA KOTARJA

Pred kulturnim praznikom smo v okviru UTŽO-JA na CIK Trebnje v torek, 3. 2., gostili prizadevnega in srčnega kulturnika Toneta Kotarja. V pogovoru z Lukom Bregarjem je častni občan občine Mirna razkril veliko zanimivega o svojem otroštvu, ki ga je kot drugi najstarejši med šestimi otroki preživel najprej v Apneniku, nato pa v Drči v občini Šentjernej. Kot je poudaril, so živeli v revščini, a ni nikomur nič manjkalo ob prizadevnih mami in očetu, ki je bil gozdar. Kotar, po izobrazbi kemik, je ženo (ki je žal ni več med nami) spoznal v nekdanji Iskri. Kot družina so se na Mirno preselili leta 1971. Takrat se je Tone Kotar včlanil v društvo Partizan in med drugim pomagal pri organizaciji pustovanj in tombol, s katerimi so prislužili toliko denarja, da so lahko znova odkupili kočjo na Debencu. Kotar je v mešanem pevskem zboru na Mirni, ki so ga ustanovili leta 1999, od samega začetka. S prihodom novega tisočletja se je upokojil in prevzel vodenje zbora, ki zdaj deluje v okviru DU Mirna. 19 pevk in pevcev, ki še vedno pripravljajo odmevni prireditvi *Za Mirno z ljubeznijo* ter *Pozdrav z Mirne ...* (kraju, kjer zbor gostuje), zdaj vadi in nastopa z zborovodjo Aljažem Zagorcem.

»Vse je tako, kot mora biti!« kot največjo življenjsko lekcijo poudarja Kotar, ki obljublja, da bo še naprej učil šah (če bi bil figura, bi najraje imel prednosti kraljice ali konja) ter tudi v prihodnje ustvarjal v kulturi. Želi pa si mladega naslednika, ki bi prevzel organizacijo prireditev in nastopov zbora oziroma širšega kulturnega dogajanja v Mirnski dolini.

Brez Toneta Kotarja kultura na našem območju ne bi bila tako bogata, saj je v naše kraje pripeljal velike osebnosti, kot sta bila Jure Robežnik in Mojmir Sepe, spletel raznovrstne povezave med društvi in kraji ter poskrbel, da je pristna pesem z Mirne odmevala tudi na tujem.





MEDNARODNI DAN ŽENA

V okviru praznovanja dneva žena na UTŽO-ju smo v torek, 3. 3. 2026, na CIK Trebnje gostili dramsko igralko Romano Šalehar, članico Slovenskega mladinskega gledališča ter prejemnico več nagrad, med njimi Borštnikove, Severjeve in Župančičeve nagrade. Ob obujanju spominov smo izvedeli, da je bil njen prvi nastop v oddaji Veseli tobogan, ko so jo morali domači v to, da je stopila na oder, prepričati s čokolado. S sestro Damjano sta ob obiskovanju osnovne šole v Trebnjem imeli kot deklici na voljo manj dejavnosti kot fantje v tistem obdobju. Navduševali sta se nad petjem in glasbo, plesom, baletom in košarko. Gospa Šalehar poudarja, da ji je v velik užitek sam proces postavitve, rojstva določene gledališke predstave. Pred leti so z gledališko ekipo med drugim gostovali v Južni

**DROBNO POZORNOST OB DNEVU ŽENA
SO PRIPRAVILE ČLANICE LIKOVNO-
USTVARJALNEGA KROŽKA TREBNJE.
ZA DARILCA SE JIM ISKRENO
ZAHVALJUJEMO.**



Ameriki. Življenje v Ljubljani, kamor se je preselila po uspešni avdiciji na AGRFT-ju, ji je bilo sprva težko, a se je privadila na mestno življenje. Še vedno pa obožuje sprehode v naravi, na katerih jo zdaj spremlja psička Snežka. Gostja je ob koncu pogovora poudarila, da bi v Trebnjem potrebovali ustrezno kulturno ustanovo z gledališkim odrom, kar bi omogočilo gostovanje profesionalnih gledališč. Glede komunikacije v gledališču pa izjemna umetnica poudarja: »Ne gre za besede. Besede so nič. Govorimo s tistim, kar je za besedami.«

ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA

NOVOLETNO SREČANJE ČLANOV UTŽO TREBNJE

V torek, 16. 12. 2025, smo se člani UTŽO Trebnje zbrali v Galaksiji Trebnje na tradicionalnem novoletnem srečanju, s katerim smo se ozrli na uspešno leto ter si zaželeli zdravja, zadovoljstva in novih skupnih doživetij v prihajajočem letu. Zbralo se nas je preko 120.

Prisotne je uvodoma pozdravila predsednica UTŽO Trebnje Olga Rahne, ki se je članom zahvalila za njihovo aktivno sodelovanje, ustvarjalnost in medsebojno povezanost. Z





lepimi željami za novo leto je zbrane nagovorila tudi direktorica CIK Trebnje Sabina Tori Selan ter poudarila pomen vseživljenjskega učenja, druženja in medgeneracijskega povezovanja.

Za prijetno praznično vzdušje so poskrbeli nastopajoči. Obiskovalci so uživali v božičnih melodijah skupine Brenkice, nastopu plesne skupine Mavrica, FS Nasmeh s petjem in plesom ter plesne skupine Ajde. Program je povezoval Igor Zaplotnik.

Poseben trenutek srečanja je bil namenjen našim jubilentom. Letos je okrogli življenjski jubilej praznovalo kar 34 članov, kar je več kot lani. Med njimi je bilo 7 članov, ki so dopolnili 60 let, 20 članov je praznovalo 70. rojstni dan, 7 članov pa je dopolnilo častitljivih 80 let. Ob tej priložnosti smo si ogledali film z njihovimi fotografijami, nato pa so ob spremljavi godcev FS Nasmeh prejeli simbolična darila in skupno zaploskali življenjskim mejnikom, ki pričajo o bogatih izkušnjah, modrosti in življenjski energiji



naših članov. Darila so izdelale članice Ustvarjalnega krožka Šentrupert, jubilanti, ki so dopolnili 80 let, pa so ob tej priložnosti prejeli še posebno pozornost – plaketo s posvetilom, ki so jo izdelali člani krožka Kaligrafija.

Srečanje se je zaključilo ob dobri pogostitvi, prijetnem klepetu in iskrenih voščilih za prihajajoče leto. Takšna druženja ponovno potrjujejo, da je UTŽO Trebnje veliko več kot prostor učenja – je skupnost ljudi, ki jo povezujejo prijateljstvo, radovednost, ustvarjalnost in želja po aktivnem preživljanju tretjega življenjskega obdobja.

Naj nas tudi v prihodnjem letu spremljajo zdravje, optimizem in veliko priložnosti za nova znanja, lepa srečanja in skupne uspehe.

  *Tanja Vrčkovnik Kravcar*

ŠTUDIJSKO LETO SMO ZAKLJUČILI MALO DRUGAČE

Na UTŽO Trebnje so 21. 4. 2026 slavnostno zaključili študijsko leto s Koncertom pomladnih melodij. Za prijetno glasbeno doživetje sta poskrbela Ana Plahutnik z vokalom in Tomaž Plahutnik na citrah, ki sta obiskovalce popeljala skozi zakladnico slovenskih pesmi.

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

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

 *Tanja Vrčkovnik Kravcar*





9. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2026/2027

V študijskem letu 2026/2027 bo program potekal po urniku, sprejetem na sestanku UO UTŽO Trebnje. Ob torkih se bomo srečevali na delavnicah v kombinirani izvedbi, to je v prostorih CIK Trebnje in po Zoomu, in sicer 9.00–11.00. Poslušali bomo zanimive teme že znanih področij:

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

Aktualen razpored 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. Razpored 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 2024, 2022, IX, X, IVX, XV, XVII
- **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**
- **BOWLING**



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

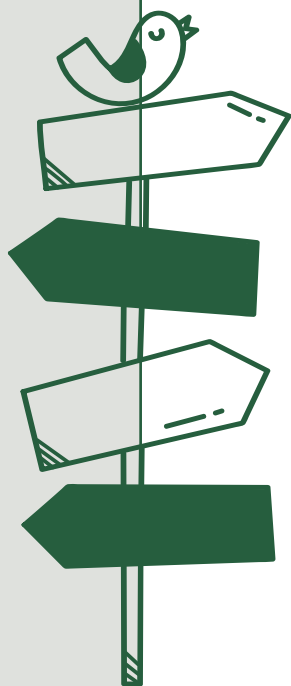


Krajše delavnice bomo pripravljali sproti, in sicer na podlagi želja članov.
Prav tako bomo na podlagi želja dopolnili seznam krožkov.

PREDVIDENI PROGRAM POHODOV V ŠTUDIJSKEM LETU 2026/2027:

DATUM	SMER IN IME POHODA	RELACIJA PREVOZA	ODHOD/CCA ŠT. UR HOJE
14. 10. 2026	KAMEN VRH, GRMADA NAD ORTNEKOM	Vlak Trebnje–Velike Lašče	Po voznem redu SŽ/3–4 ure
11. 11. 2026	ČATEŽEVA ENERGIJSKA POT, BREŽICE, ČATEŽ OB SAVI	Vlak Trebnje–Brežice	Po voznem redu SŽ/4 ure
9. 12. 2026	KREKOVA POHODNA POT, ŠENTJANŽ	Avtobus Trebnje–Šentjanž	Po voznem redu/4 ure
13. 1. 2027	PO NEKDANJIH TRŠKIH MEJAH LAŠKEGA	Vlak Trebnje–Laško	Po voznem redu SŽ/3–4 ure
10. 2. 2027	PEŠPOT TREH DEŽEL, PRIMORSKA	Avtobus Trebnje–Lucija–Strunjan–Trebnje	Posebni prevoz/3–4 ure
10. 3. 2027	BLEJSKA RAZGLEDNA POT BLED	Vlak Trebnje–Bled	Po voznem redu SŽ/3–4 ure
21. 4. 2027	NAPOLEONOVA POT NAD TRSTOM	Avtobus Trebnje–Opčine–Trst–Trebnje	Posebni prevoz/3–4 ure
12. 5. 2027	PO ŠKOFJELOŠKEM HRIBOVJU	Vlak Trebnje–Škofja Loka	Po voznem redu SŽ/3–4 ure

PREDVIDENI PROGRAM POPOTNIH MALH V LETU 2026/2027:

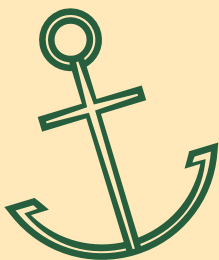


- 27. 10. 2026
– **MIRNSKA IN TEMENIŠKA DOLINA**
- 24. 11. 2026
– **MUZEJ IMV IN NOVO MESTO/
OKOLICA**
- 23. 3. 2027
– **BELA KRAJINA**
- 13. 4. 2027
– **KOZJANSKO**

10. ČLANI PIŠEJO IN USTVARJAJO

Sonja Nahtigal MINLJIVOST

Gozd zeleni.
Ptičica žvrgoli.
Drobna trobentica v travi
se prebudi
in si zaspano pomane oči.
Regrat v travi rumeno žari.
Vršički na smreki
so se naspali,
zdaj bi pa radi veje postali,
v svet odraslosti bi se podali.
Zdaj se pa tudi meni zazdi:
vsenaokrog
po pomladi diši!
Čas, neusmiljeni čas,
kam bežiš?
Kako zaustaviti
to zeleno lepoto,
kako jo zajeti, poskriti
in z njo napolniti
vse skrite kotičke?
Pa se od neke
misel priplazi:
jo bom še kdaj doživela,
pomlad?



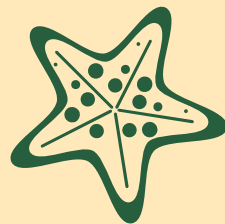
Andrejka Jevnikar FOTKE MOJE DUŠE

Na telefonu mi svet utripa,
vsak trenutek zgodbo ima,
iz potovanj in skritih poti,
vedno nova slika sije mi v oči.

Ko s frendicami grem na kavo,
smeh odmeva tja čez Ljubljano,
ena fotka, kratek stavek,
pa že je tu zabava prava.

Objavim sonce, list in val morja,
majhen trenutek tega sveta,
prijatelji pa pravijo na glas:
»Ti si faca, vedno nasmejiš nas!«

In tako po svetu hodim rada,
vsaka slika je mala balada,
o lepih dneh in skritih poteh,
ki pustijo srečo v srcih in očeh.





Andrejka Jevnikar GOZD MOJIH MISLI

Najlepše je, ko gozd zadiha z mano,
ko dež počasi šepeta med drevesi,
tam odložim ves hrup tega sveta,
in pustim srcu, da najde svoj pristan.

Ptice pojejo kot jutranji zen,
kaplje na listih rišejo svoj okras,
tam sem samo jaz in mir v meni,
brez hitenja, brez odvečnih besed.

Po mehki poti korak odmeva,
narava dušo nežno mi ogreva,
le telefon kdaj tišino prebudi,
a veter mir nazaj podari.

Sonce posije skozi krošnje dreves,
topel objem obsije gozdni les,
glasba v ušesih pa nežno igra,
in vsaka melodija mir mi da.

Takrat ne rabim prav nič drugega,
le dež in gozd ter nekaj svojega,
da za trenutek svet obstane,
in v meni mir še dolgo ostane.

Andrejka Jevnikar KILOMETRI SREČE

Zunaj je cesta in sončen sije dan,
moj avto je pripravljen, cilj je izbran,
z dlanjo na volanu in pesmijo v ušesu,
drvim proti morju v narave prevesa.

Svet je velika, odprta nova dlan,
vsak ovinek prinaša nov načrtovan plan,
od gorskih vrhov do modrih globin,
pustolovščina kliče iz vseh smeri in daljin.

o veter v laseh mi zadiši po soli,
pozabim na skrbi, na vse, kar me boli,
z noge na plinu, s pogledom v daljavo,
pisanje spominov je tisto ta pravo.

Naj kolesa se vrtijo, naj pot me vodi tja,
kjer obzorje z morjem objame oba,
potovanja so hrana, svoboda je moj svet,
z avtom pod ritjo je lepši ta planet.

Ko cesta se spusti do samega roba,
me objame vonj bora in morska svoboda,
motor ugasne, le valovi šumijo,
skrit v zalivu, kjer sanje zaspijo.



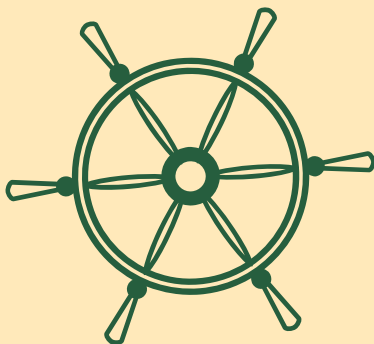
Tilka Gorenc
POMLADNA

Pomlad spet prihaja,
vsa spočita, poskočna.
Odišavljena z vonjavami,
sveže preoranih njiv.

Sončni dnevi bodo vabili,
trobentice, vijolice.
Tudi regrat bo zanimiv,
travnik čebelicam vabljev.

Živahna bo narava.
Življenju spet predana.
Osvežena z olistanimi drevesi
in gozdnimi stanovalci.

Oglasil se bo še ptičji pevski zbor.
Veverice bodo plesale.
Kukavica pa poveljevala,
pomladnemu življenju čar dajala.



Tilka Gorenc
POS LAVLJANJE

Prišel je čas spoznanja,
čas žalosti.
Ta čas, vedno prezgodaj.
Žalovanje in slovo.

Zadnji stisk roke.
Zadnji objem.
Nikoli več.
Nikoli več.

Vsi strnjeni spomini
skupnih dni.
Poštenih ljubljenih,
nikoli pozabljenih.

Solze izpirajo bolečino.
Čistijo nebo pogledu
za prošnje angelom,
da ga varujejo.

11. NAPOVEDUJEMO



Program se je začel leta 1992 kot odgovor na vse večje socialne stiske, težave v družinah, porast zasvojenosti in samomorov. K njegovemu oblikovanju je bil povabljen dr. Jože Ramovš, ki je projekt Trebnje – zdrava občina zasnoval po modelu Zdravih mest jugovzhodne Evrope. Temelj projekta je skrb za zdravje, ki ga lokalne skupnosti prepoznavajo kot eno svojih najpomembnejših vrednot. Projekt povezuje različna področja družbenega življenja, in sicer zdravstvo, socialo, gospodarstvo, izobraževanje, promet, šport in varstvo okolja, ter spodbuja sodelovanje javnega, zasebnega in nevladnega sektorja. S tem krepi povezanost skupnosti, izboljšuje kakovost življenja prebivalcev ter prispeva k trajnostnemu razvoju občin. Od začetka leta 2022 koordinira projekt CIK Trebnje.

V letu 2026 smo posebno pozornost namenili družinskim odnosom. Kakovostni odnosi v družini predstavljajo pomemben temelj čustvene varnosti, duševnega zdravja in splošnega dobrega počutja. Družina posamezniku nudi oporo v zahtevnih življenjskih obdobjih, krepi samozavest ter spodbuja razvoj vrednot, empatije in socialnih veščin. Številne raziskave potrjujejo, da ljudje z dobrimi družinskimi odnosi živijo kakovostneje, dlje in so manj izpostavljeni različnim boleznim, saj čustvena podpora zmanjšuje stres ter krepi odpornost. Močne družinske vezi hkrati olajšajo soočanje z življenjskimi izzivi ter omogočajo prenos znanja, izkušenj in vrednot med generacijami.

VABIMO VAS, DA SE UDELEŽITE PREDAVANJ, KI JIH BOMO ORGANIZIRALI V LETU 2026:

KRIVDA - ZAKAJ JO ČUTIMO, TUDI ČE ZANJO NI RAZLOGA?	oktober 2026	dr. Drago Jerebic	Galerija Jožeta Zupana OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert
RAZUMETI NAJSTNIKA NI MISIJA NEMOGOČE	november 2026	Jan Kanjir	avla Kulturnega doma Mokronog

Tudi v prihodnje bosta posameznikom na voljo Terapevtska skupina za pomoč osebam z odvisnostjo od alkohola in Svetovalnica Srečanja, ki nudita podporo in strokovno pomoč ob različnih življenjskih izzivih. Več informacij o njunem delovanju in drugih aktivnostih je na voljo na spletni strani CIK Trebnje. Program Zdrave občine za občane ostaja brezplačen, saj njegovo izvajanje sofinancirajo občine Mirna, Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Trebnje.

 Tanja Vrčkovnik Kravcar, CIK Trebnje

MARELA – VEČGENERACIJSKI CENTER DOLENJSKE IN BELE KRAJINE +



Projekt Marena+ – Večgeneracijski center Dolenjske in Bele krajine je zakorakal v tretje leto delovanja. Dejavnosti izvajamo v obliki enodnevnih in celoletnih delavnic, ki potekajo tedensko ali mesečno v prostorih CIK Trebnje v občinah Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Mirna, v prostorih DU Veliki Gaber ter v DSO Trebnje. Takšna organiziranost omogoča dostopnost programov čim širšemu krogu udeležencev v lokalnem okolju.

V sodelovanju s številnimi partnerji pripravljamo in izvajamo raznolike izobraževalne in družbeno koristne vsebine, namenjene različnim ciljnim skupinam, med katerimi so mladi, delovno aktivni, brezposelni, prebivalci podeželja, priseljenci, Romi, starejši zaposleni, osebe s posebnimi potrebami in upokojenci. Programi spodbujajo vseživljenjsko učenje, kakovostno preživljanje prostega časa, medsebojno povezovanje, svetovanje ter izmenjavo znanj in izkušenj.

Poseben poudarek namenjamo delavnicam in predavanjem s področij medčloveških odnosov, kulturne dediščine, digitalne pismenosti in informacijsko-komunikacijske tehnologije. Organiziramo tudi ustvarjalne delavnice, dejavnosti za razvijanje ročnih spretnosti ter programe, ki spodbujajo pridobivanje aktualnih znanj, ustvarjalnost in medgeneracijski prenos izkušenj ter veščin.

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
DIGITALNA DOBA, NAŠ IZZIV	četrtek, 10.00–12.00	CIK Trebnje

Podrobnosti ostalih aktivnosti, o datumih, urah in lokacijah spremljajte na <https://ciktrebnje.si/projekti/marela-vgc/> ali se obrnite na **Martino Podlesnik**, martina.podlesnik@ciktrebnje.si, (07) 348 21 09..

