

VSEBINA

- 2 NAGOVORI
ŽUPANOV
- 3 NAUČILI SMO SE
- 7 POSLUŠALI BOMO
- 8 POTEPALE SMO SE
- 10 PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 18 UTRINKI
GALERIJSKE
PALETE
- 19 REBUS
- 19 NAPOVEDUJEMO
- 19 UTŽfOn



Drage članice in člani UTŽO Trebnje.

Ko se leto izteka, se z veseljem ozremo na vse, kar smo skupaj ustvarili.

V tem letu smo na Univerzi za tretje življenjsko obdobje stkali mrežo znanja, prijateljstva in radovednosti, ki se razprostira čez **35 različnih krožkov**. Tu smo raziskovali, se učili in ustvarjali. Skupaj smo se podali na nekaj organiziranih pohodov, kjer smo dihalo svež zrak, krepili telo ter odkrivali lepote naše domovine.

Na Popotnih malhah smo s pomočjo strokovne vodje občudovali naše izbrane kraje, delili izkušnje, zgodbe in spomine, ki nas povezujejo kot skupnost. Ob tem smo se bogatili še na naših torkovih delavnicah, ki so nam prinesle vpoglede v zdravstvene, socialne in potopisne teme.

Vsaka dejavnost je bila droben kamenček v mozaiku našega skupnega leta in dokaz, da radovednost, prijateljstvo in želja po učenju ne poznajo meja. Naj bo december čas hvaležnosti in veselja, novo leto pa naj prinese še več priložnosti za druženje, raziskovanje in ustvarjanje. Hvala, ker soustvarjate našo skupnost, ki je polna toplote in znanja. Hvala CIK Trebnje in Martini Podlesnik za vso podporo naši UTŽO.

Želim vam mirne praznike, srečno in zdravo novo leto!

Milica Korošec,
podpredsednica UTŽO Trebnje

UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Urednica: Sabina Tori Selan / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik Kravcar, Martina Podlesnik, Stanka Jurak, Silva Mežnar / Jezikovni pregled: Bojana Lekše / Fotografije: Arhiv UTŽO Trebnje, CIK Trebnje in osebni arhiv avtorjev prispevkov, PKL, Shutterstock, Freepik / Oblikovanje in prelom: Meta Gabrijel / Tisk: PARTNER GRAF zelena tiskarna d.o.o. / Naklada: 300 izvodov

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje, Slovenija /

T: 00386 (0)7 34 82 100 / E: info@ciktrebnje.si, utzo@ciktrebnje.si, www.ciktrebnje.si

Copyright by Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, december 2025. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

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



OBČINA
MIRNA



OBČINA
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA
ŠENTRUPERT



OBČINA
TREBNJE



Spoštovani člani in članice ter vsi ustvarjalci UTŽO Trebnje.

Prav z veseljem sem se lotila pisanja teh vrstic za vas, ki svojega časa ne preživljate pasivno doma, temveč ste aktivni na več področjih in tudi v okviru UTŽO-ja pridobivate nova znanja, s katerimi stremite k osebni rasti.

Iztekaajoče leto nas lahko navdaja s ponosom in hvaležnostjo za vse, kar smo ustvarili. Leto, ki je pred nami, pa prinaša nove izzive in nas vabi, da še naprej razvijamo svoje potencialne in pogumno stopamo preko meja poznane, obogatene z modrostjo dolgoletnih izkušenj. UTŽO ni le kraj učenja, temveč prostor iskrenih srečevanj, medsebojnega spoštovanja in prijateljstva, kjer se stkejo vezi, ki vsakemu omogočajo, da ostaja dejaven in ustvarjalen del skupnosti.

Kot županja občine, v kateri ta dragoceni projekt že vrsto let uspešno raste in se razvija, sem ponosna, da lahko skupaj podpiramo vaše dejavnosti. Vaš prispevek bogati kulturni in družbeni utrip kraja ter dokazuje, kako pomembna je medgeneracijska povezanost za prihodnost naše lokalne skupnosti.

Naj bo 2026 leto svetlih trenutkov, novih znanj, lepih doživetij ter prijaznih srečanj. Želim vam predvsem zdravja, poguma in zadovoljstva na vaši poti raziskovanja in ustvarjanja. Naj vas spremlja vse dobro.

Mateja Povhe, županja Občine Trebnje

Drage občanke in dragi občani,

december je vedno čas, ko si vzamem trenutek, da se ozrem na skupnost, ki jo skupaj gradimo. Ko spremljam delo in energijo članov UTŽO-ja, me vedno znova navdihne vaša radovednost, vedoželjnost in medsebojna podpora. Dokazujete, da leta niso ovira, ampak bogastvo, in da se prav od vas lahko vsi veliko naučimo.

Želim vam, da bi praznični dnevi prinesli mir v vaš dom, toplino v odnose in iskren nasmeš v vsakdanje trenutke. V novo leto pa stopimo pogumno in z zavedanjem, da je moč naše občine prav v ljudeh, ki jo sooblikujejo.

Hvala, ker ste njen pomemben del. Vesele praznike in srečno 2026!

Tomaž Ramovš, župan Občine Šentrupert



Drage bralke in bralci, članice in člani UTŽO Trebnje.

Zadnja leta vse bolj postavljam na prvo mesto svoje psihično in fizično zdravje. Včasih bolj, drugič manj uspešno. Predvsem pa se zavedam, da je najdragocenejši čas, ki ga preživim z vnuki in vnukinjami, s katerimi se veliko smejemo, igramo, predvsem pa me njihove besede, smeh in sijaj v očeh spremljajo pri vsakodnevnih izzivih. Seveda je pomembno tudi druženje s prijatelji in sprehodi v naravi, pa tudi obiskovanje prireditev ima svoj čar.

Čeprav še nisem aktiven član UTŽO-ja, se veselim vseh priložnosti za osebno rast, ki ga ponuja upokojenkam in upokojencom. Z aktivno udeležbo na tovrstnih srečanjih krepimo naš um, pridobivamo novo znanje, sklepamo nova in utrjujemo stara prijateljstva, včasih pa lahko svoje bogate izkušnje delimo z mlajšimi. In potem na življenje pogledamo s svetlejšimi plati.

Božično-novoletni prazniki že trkajo na vrata. Odprite jih in povabite v svoj dom. Preživite jih s tistimi, zaradi katerih se počutite mirno in sproščeno. Novo leto 2026 pa naj s seboj prinese predvsem zdravja, vse drugo – novo znanje, razigranost in veselje – pa naj pride zraven. Srečno!

Dušan Skerbiš, župan Občine Mirna



Drage občanke, dragi občani, članice in člani UTŽO Trebnje.

V decembrskem času, ko se ozremo nazaj in hkrati z upanjem zremo naprej, vam izrekam priscne pozdrave in iskreno zahvalo. Vaša srčnost, vedoželjnost in neprecenljive življenjske izkušnje pomembno bogatijo našo skupnost. S svojo energijo dokazujete, da je učenje pot, ki nikoli ne mine, in da je aktivno ter ustvarjalno življenje mogoče v vsakem življenjskem obdobju.

Iskreno sem ponosen na vašo zagnanost in na vse, kar prispevate k razvoju naše občine. Zato vas spodbujam, da tudi v prihodnje ostanete tako aktivni, radovedni in povezani, kot ste danes, saj prav vi s svojo modrostjo in toplino ustvarjate občutek domačnosti in povezanosti med nami.

Naj vam prihajajoči prazniki prinesejo mir, veselje ter obilje zdravja, novo leto pa naj bo polno novih priložnosti, navdih in prijetnih trenutkov v krogu najbližjih.

mag. Franc Glušič, župan Občine Mokronog-Trebelno



KDAJ V DOM ZA STAREJŠE?

4. 11. 2025



Petra Kušar Stojakovič, direktorica DSO Trebnje



DSO Trebnje

Odločitev za vstop v dom je pomembna življenjska odločitev, ki zahteva premišljen pristop, podporo in razumevanje. Do tega koraka pogosto pride, ko domače okolje ne zmore več zagotavljati popolne varnosti ali samostojnosti. Takrat, ko vsakodnevna opravila postanejo pretežka ali zahtevajo stalno pomoč, je vstop v dom lahko prava rešitev. Zdravstveno stanje, oskrbovalne potrebe in želja po varnosti so ključni dejavniki, ki vodijo do te odločitve. Družina morda v nekem trenutku ne more zagotoviti celovite podpore, medtem ko Dom starejših občanov Trebnje nudi strokovno, celostno in prijazno oskrbo.

Pri nas starejši ohranjajo socialne stike, sodelujejo v družabnih in ustvarjalnih dejavnostih ter se počutijo vključeni in cenjeni. Pogosto je vstop v dom potreben po bolezni, poškodbi ali ob drugih spremembah, ki vplivajo na samostojnost. Takrat je po-

membna kontinuiteta oskrbe, individualni načrt in podpora pri rehabilitaciji. Naš dom ni le prostor za bivanje, ampak omogoča varno, urejeno in spodbudno okolje, kjer vsak stanovalec ohranja dostojanstvo in kakovost življenja.

V Domu starejših občanov Trebnje sledimo novemu sistemu dolgotrajne oskrbe, v katerega domovi vstopamo v mesecu decembru. Dolgotrajna oskrba omogoča varno starost za vse in zagotavlja, da je pomoč resnično prilagojena posamezniku. Starejši lahko ostanejo doma, dokler je njihovo zdravje stabilno, prehod v dom pa je postopno usklajen z njihovimi potrebami. Sistem povezuje družino, domačo oskrbo in strokovno osebje, kar zagotavlja celovito in pravočasno podporo. Dostop do zdravstvenih, terapevtskih in socialnih storitev je poenostavljen, kar omogoča hitro odzivanje na spremembe in potrebe posameznika. Namen dolgotrajne oskrbe je, da vsakdo prejme pravočasno pomoč in podporo takrat, ko jo potrebuje.

Dom starejših občanov Trebnje tako ni le prostor bivanja, ampak del varnega, spodbudnega in





prijaznega sistema dolgotrajne oskrbe, ki omogoča polno, kakovostno in dostojanstveno življenje. V domu zagotavljamo redno spremljanje zdravja in preventivne ukrepe, ki zmanjšujejo tveganja zapletov. Stanovalci se lahko vključijo v različne terapevtske dejavnosti, kot so fizioterapija, delovna terapija in najrazličnejše aktivnosti za krepitev kognitivnih in fizičnih sposobnosti, ki spodbujajo dobrobit, samostojnost in aktivno življenje. Socialne dejavnosti omogočajo ohranjanje prijateljstev in občutek pripadnosti skupnosti.

Dom nudi individualno prilagojene prehranske načrte, ki upoštevajo zdravstvene potrebe. Strokovno osebje svetuje in daje podporo pri uporabi medicinskih pripomočkov ter terapij. Redne ocene stanja omogočajo hitro prilagoditev oskrbe spremembam v potrebah posameznika. Družinske člane vključujemo v procese odločanja in svetovanja, kar krepi medgeneracijsko povezovanje. Dom skrbi tudi za čustveno podporo in svetovanje ob izgubah ali stiskah.

Spodbujamo samostojnost, kolikor je le mogoče, s prilagojenimi aktivnostmi in opremo. Na ta način dom predstavlja varno, urejeno in podpirajoče okolje, kjer vsak stanovallec ohranja kakovost življenja in občutek dostojanstva.

Vstop v dom je lahko tudi začetek novega obdobja, kjer starejši najdejo mir, varnost in podporo. Dom starejših ni nadomestilo za družino, temveč njena dopolnitev, ki omogoča, da so ljubljene članke deležni strokovne oskrbe in obravnave. Stanovalci se učijo novih spretnosti, ohranjajo svoje interese in se počutijo del aktivne skupnosti. Vsakodnevno vključevanje v terapevtske in družabne dejavnosti pa daje občutek pripadnosti in zadovoljstva. Dom je prostor, kjer se spoštujejo potrebe posameznika in je vsak stanovallec cenjen. Ob tem imajo družinski člani z možnostjo sodelovanja in spremljanja svojega bližnjega občutek, da niso odrezani od njegovega življenja.

Zaupanje v strokovno osebje in sistem dolgotrajne oskrbe omogoča lažji prehod in manj stresa. Na ta način vsak dan prinaša nove priložnosti za učenje, druženje in osebno rast. Dom ustvarja toplino in prijaznost, saj se trudimo, da je življenje stanovalcev polno, varno, aktivno, dostojanstveno in predstavlja korak k ohranjanju kakovosti življenja v jeseni življenja.



MOJIH 33 ODPRAV

11. 11. 2025



Tanja Vrčkovnik Kravcar

Na UTŽO Trebnje smo gostili izjemnega gosta – Vikija Grošlja, vrhunskega alpinista, himalajca, gorskega vodnika, reševalca in športnega pedagoga. Udeležencem je predstavil navdihujočo pripoved *Mojih 33 odprav* v najvišja in najbolj odmaknjena gorstva sveta, v kateri je delil svoje bogate izkušnje z ekspedicij v najzahtevnejša gorska območja našega planeta.

Grošelj je sodeloval na več kot tridesetih odpravah v izvenevropska gorstva ter se enajstkrat povzpел na deset vrhov od štirinajstih osemtisočakov, večino brez dodatnega kisika. Posebno mesto v njegovi karieri zavzema tudi dosežek, s katerim je postal prvi Slovenec, ki je osvojil vse najvišje vrhove posameznih celin.



»Viki Grošelj je ena ključnih osebnosti slovenskega alpinizma in eden najboljših alpinistov na svetu.

Slog in način plezanja sta bila za Vikija vedno zelo pomembna. Že na svoji prvi odpravi se je s prijatelji leta 1975 povzpел na vrh Makaluja po prvenstveni smeri preko južne stene.

Njegov moto je: Alpinizem je pustolovščina v najbolj plemenitem, najčistejšem in najbolj pozitivnem pomenu te besede.

Hojo in plezanje čez Nepal od juga do severa in od vzhoda do zahoda je posvetil nepalskim domačinom in jim s svojim humanitarnim skladom pomagal zlasti po potresu leta 2015.

Viki odlično združuje vrhunske aktivnosti s pripovedovanjem zgodb. S svojim odnosom do obeh dejavnosti je postal del velikih zgodb tradicionalnega alpinizma.«

Reinhold Messner



Dogodek je ob koncu zaznamoval še prisrčen trenutek ponovnega snidenja dveh dolgoletnih gorskih sopotnikov. Naš član Viktor Uhan je svojega soimenjaka Vikija Grošlja presenetil s skromnim darilom in obudil številne tople spomine. Srečanje je bilo navdihujoč poklon pogumu, vztrajnosti in ljubezni do gora.

RAZGIBAJ HRBTENICO

18. 11. 2025



Alen Štritof



UTŽO Trebnje

V okviru UTŽO Trebnje je naš fizioterapevt Tadej Širaj izvedel strokovno vodeno delavnico Razgibaj hrbtenico, namenjeno vsem, ki želijo bolje razumeti delovanje hrbtenice ter zmanjšati težave, ki nastajajo zaradi sodobnega in sedečega načina življenja.

Udeleženci so se najprej seznanili z osnovami anatomije hrbtenice od vratnega do ledvenega dela z vlogo medvretenčnih ploščic, pomembnostjo globokih stabilizacijskih mišic ter ostalih podpornih struktur, ki so ključne za dobro držo in dolgoročno zdravje hrbta.

V teoretičnem delu so bile predstavljene najpogostejše težave, kot so bolečine v vratu in križu, okorelost ter napetost zaradi dolgotrajnega sedenja, neustrezne drže in stresa. Poudarjeno je bilo, da že 20–30 minut ciljanih vaj dnevno občutno izboljša gibljivost, lajša bolečine in preprečuje poškodbe.

Sledil je praktični del, kjer so udeleženci skozi vodene vaje aktivno razgibali celotno hrbtenico, krepili stabilizacijske mišice trupa ter spoznali preproste raztezne in sprostitvene tehnike, primerne za



vsakodnevno izvajanje doma ali v službi. Posebna pozornost je bila namenjena vajam za vratni, prsni in ledveni del hrbtenice. Delavnica se je zaključila z možnostjo postavljanja vprašanj ter izmenjavo izkušenj, udeleženci pa so pohvalili praktičnost prikazanih vaj in uporabnost pridobljenega znanja.

Vse, ki vas zanima več o vadbi ali imate bolečine, ki se jih ne znate znebiti, vabimo, da se naročite k nam v Top Gym, in pomagali vam bomo, da živite zdravo ter se gibate brez bolečin.

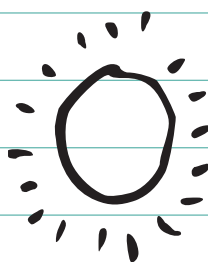


PROGRAM DELAVNIC UTŽO TREBNJE

ZA OBDOBJE JANUAR – APRIL 2026



DATUM	DELAVNICA/POPOTNA MALHA
6. 1. 2026	TESNOBA, STRES IN DEPRESIJA – ZD Trebnje
13. 1. 2026	SPLOŠNA MOTIVACIJA – Irena Potočar Papež
20. 1. 2026	SAVDSKA ARABIJA – Katarina Hočevar
27. 1. 2026	SIVA MRENA – mag. Ingrid Rahne Kurent
3. 2. 2026	PROSLAVA
10. 2. 2026	VRTNARSTVO – Miša Pušenjak
17. 2. 2026	PUST – PROSTO (ni delavnice)
24. 2. 2026	POTOPISNA BRAZILIJA – Ajda Šter
3. 3. 2026	PROSLAVA
10. 3. 2026	VAROVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA, CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE (CDZO) LOGATEC – Vesna Švab, dr. med., spec. psih.
17. 3. 2026	SPOMINI NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE V SOCIALIZMU – dr. Jelka Piškurić
24. 3. 2026	POPOTNA MALHA – LITIJA, RUDNIK SITARJEVEC IN GRAD PONOVIČE
31. 3. 2026	KOLESARSKA POT PO ITALIJI IN MALTI – Aleš Juvanc
7. 4. 2026	MEDICINSKA PEDIKURA – Tamara Gracel
14. 4. 2026	POPOTNA MALHA – KOČEVJE (BUNKER ŠKRILJ, GRAD KOSTEL)
21. 4. 2026	ZAKLJUČEK UTŽO TREBNJE



Delavnice se izvajajo v predavalnici Centra za izobraževanje in kulturo (CIK) Trebnje, od 9. do 11. ure.

Program delavnic se lahko spremeni, zato spremljajte aktualna obvestila na <https://ciktrebnje.si/utzo/delavnice-utzo/>.

Za več informacij pokličite na 07 348 21 00, 07 348 21 09 ali pišite na utzo@ciktrebnje.si.

VLJUDNO VABLJENI.

SPODNJA SAVINJSKA DOLINA: DO PEKLA IN NAZAJ

26. 11. 2024



Olga Podpadec



Barbara Jerovšek Volek

Tisti torek, 25. novembra, ko je bila napovedana druga Popotna malha, se je nebo zarotilo proti nam, študentom U3, saj so se oblaki spustili nizko in ne-prestano 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). 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 grofov Celjskih. 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 do današnjih dni pod okriljem Kulturnozgodovinskega društva Žovnek in Občine Braslovče. Prizadevni člani in prostovoljci se zbirajo ob nedeljah in nadaljujejo z delom, ki jim ga ne bo še 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 zač-



Pred gradom Žovnek.

ne 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 ljubzensko zgodbo Veronike Deseniške in Friderika II. Celjskega. Zelo lepo obnovljen je stolp, v katerem se je v zgornjem nadstropju možno 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.

Potepali smo se



V stolpu ob okrogli mizi.

Zaradi nenaklonjenih vremenskih razmer smo morali predviden načrt ogledov spremeniti. Namesto ogleda Grilove domačije smo se odločili za obisk Ekomuzeja hmeljarstva in pivovarstva v Žalcu. Ste vedeli, da za pripravo sto litrov 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 tri 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 eksponati. 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 metrov, ki je ena največjih na Štajerskem in se razprostira v dveh nadstropjih. Stalna temperatura v jami je deset stopinj. Spodnji, vodni del vodi do najvišjega slovenskega podzemnega slapa s kar štirimi metri 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 tri 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 vhom v jamo. Tam boste zagledali podobo hudička, ki spominja na Miklavževe parklje.

Tu se je zanimiva pot zaključila. Po gozdni poti smo se vrnili do avtobusa. Tudi tokrat je potepanje pripravila Barbara Jerovšek Volek, ki je poskrbela prav za vse. Naše znanje je obogatila s številnimi zanimivostmi in zgodbami, ki so popestrile in napolnile tudi tokratno Popotno malho.



Pred jamo Pekel.

PRIDITE NA LIKOVNE USTVARJALNICE V MOKRONOG!

(Likovne ustvarjalnice Mokronog)



Janez Rankel

Spoštovane članice in člani UTŽO Trebnje!

Ob prihajajočem Novem letu 2026 vam želimo, da bi se uresničile vse vaše želje. Predvsem pa, da bi bili zdravi!

Vsak ponedeljek se dobimo v naši ustvarjalni likovni delavnici Mokronog-Trebelno v prostorih društva upokojencev Mokronog od 11. pa do najmanj 13. ure. Uživamo, ko ustvarjamo, zato se nam pridruži tudi ti. Veseli te bomo. Pogoj pa je seveda ta, da ne znaš risati. Vsi smo bili pred prihodom v to delavnico prepričani, da nimamo talenta za risanje. Do sedaj smo se učili portretiranja, perspektive, senčenja, risanja pokrajine, objektov, rožic in veliko drugega. Seveda brez vodje Ane Cajnko ne bi šlo. Trenutno delamo lepljenke. To je lepljenje raznobarnih koščkov papirja iz različnih reklam na beli papir, kar smo delali kot otroci. In ne boste verjeli – na koncu nam vedno uspe.

Ob prihajajočem novem letu 2026 vam želimo, da bi se uresničile vse vaše želje. Predvsem pa, da bi bili zdravi!



MIRNSKE USTVARJALKE PRIDNO USTVARJAMO

(Ročna dela Mirna)



Marija Fink

Že kar nekaj let članice krožka Ročna dela Mirna začenjamo novo študijsko leto zadnjo sredo v oktobru. Prvo srečanje je bolj ali manj klepet in dogovor o vsebini, načinu in časovnici dela. Sklenile smo, da leto začnemo z voščilnicami in ponovno uporabo darilnih vrečk, za kar nas je navdušila mentorica Vilma.

S seboj je imela polno torbo že izdelanih in recikliranih vrečk ter voščilnic, s katerimi nas je navdušila. Pokazala nam je, kako uporabiti liste, praprot, klasje, stvari, ki jih lahko nabereмо na sprehodu v naravi, uporabimo lahko tudi star darilni papir, papirnate servietke, enobarven pliš, koruzne laske in mnoge drobne predmete, ki jih s pomočjo različnih lepil dodamo na vrečke ali voščilnice. Ker je pred nami že decembrski čas, smo na drugo srečanje prinesle enobarvne darilne vrečke, nove in že uporabljene, izrezane božične in novoletne motive iz starih ovojnih

papirjev ali koledarjev, barvni papir, že izrezane figurice snežakov, zvezdic, snežink in raznorazne bleščiце in perlice, ki smo jih nabavile v eni izmed trgovin v Trebnjem, v kateri imajo prav poseben kotiček za ročna dela in sprejemljive cene.

Mentorica pa je prinesla še šablone za izrezovanje zimskih motivov in dovolj uporabnih pripomočkov, da je delo steklo. Začelo se je rezanje, oblikovanje, lepljenje, tudi kašenduš je ušel, ko ni šlo tako, kot bi rade. Ni nobena umetnost, uporabiš vrečko, nalepiš motiv in dodaš drobno okrasje, seveda pa uporabiš domišljijo ter kreativnost in tako nastane unikatna vrečka. Verjamem, da jih bodo dobitniki, zlasti otroci, zelo veseli. V nadaljevanju pa bomo na prošnjo DU Mirna izdelale rojstnodnevne čestitke za člane, ki bodo v prihodnjem letu praznovali okroglo obletnico rojstva, smo pa v fazi zbiranja idej in materiala. Tudi v tem letu bomo delale manjše pletene košarice iz vrbja, če bo čas, se bomo urile pa še v izdelovanju cvetja iz krep papirja.

Tudi letos zelo pridno delamo, naša Vilma je neizčrpen in neutrujen vir idej, zato ji z veliko dobre volje in hvaležnostjo sledimo, saj smo zares zadovoljne z rezultati dela. Je odlična nabiralka drobnih stvari v naravi, ki se jih lahko uporabi pri dekoraciji številnih izdelkov.



PRED NAMI JE ŠE ENO USTVARJALNO IN PRAZNIČNO OBARVANO LETO

(Ustvarjalni krožek Šentrupert)



Silva Mežnar

Naša poletna srečanja ob kavici so postala že stalnica. Ob prijetnem, sproščenem klepetu preživimo skupaj dve uri in obdelamo vse, kar se nam je v času od zadnjega srečanja zgodilo. Srečujemo se izmenično v Trebnjem in Šentrupertu.

Prvi ponedeljek v oktobru smo uradno začele z letošnjimi srečanji v krožku. Pogovorile smo se o delu oziroma programu za letošnje leto, določile izdelek za medgeneracijsko srečanje z učenci tretjih razredov OŠ Mirna ter izdelkih za obdaritev jubilaritov UTŽO Trebnje. Program je obarvan praznično, saj smo za vsak praznik izbrale izdelek, ki bo polepšal naše domove ali pa bo podarjen našim najdražjim, prijateljem in znancem. Preostali čas pa je namenjen izdelkom, ki so za nas zanimivi in jih želimo narediti. Pa seveda na rojstne dneve nismo pozabile. To so druženja, polna klepeta in sproščene pogovora.

Letos sta se nam pridružili dve novi članici, ki sta se hitro vključili v našo sredino. Žal pa sta dve članici zaradi bolezni odsotni daljše obdobje. Seveda jima želimo čim hitrejšo okrevanje in vrnitev v našo sredino.



ANGELČEK IZ PERLIC

(Ustvarjalni krožek Šentrupert)



članice Ustvarjalnega krožka Šentrupert

MATERIAL:

- žica, dolga približno 72 cm, debeline 0,3 mm
- 20 belih perlic, debeline 4 mm (osnovne perle)
- 10 zlatih perlic za ob strani, debeline 2 mm (5 + 5)
- 30 zlatih perlic za peruti, debeline 1 mm (15 + 15)
- 15 zlatih perlic za sij nad glavo, debeline 1 mm
- 1 perlica za vrat, debeline 5 mm (lahko tudi malo več)
- 1 perlica - največja za glavo

Perlice so lahko poljubne velikosti, paziti je treba le na razmerje. Tudi kombinacije barv so lahko poljubne.

IZDELAVA

Prvi dve vrsti: na žico nasnujete: 1 zlata (2 mm) + 6 osnovnih bele barve + 1 zlata + 5 belih. Z levo stranjo žice pretaknete zadnjih 5 belih perlic. Obe žici potegneta narazen, perlice se stisnejo in dobite dve vrsti. Poravnate, da sta obe žici enako dolgi.

Tretja vrsta: na vsako stran žice nasnujete po 1 zlato perlico, na desno stran žice nasnujete 4 bele perlice, levo stran žice potegneta čez 4 osnovne, poravnate in zategnete.

Četrta vrsta: na vsako stran žice nasnujete po 1 zlato perlico, na desno stran žice nasnujete 3 bele perlice, levo stran žice potegneta čez 3 osnovne, poravnate in zategnete.

Peta vrsta: na vsako stran žice nasnujete po 1 zlato perlico, na desno stran žice nasnujete 2 beli perlici, levo stran žice potegneta čez 2 osnovni, poravnate in zategnete.

Na vsako stran žice nasnujete po 1 zlato perlico. Na desno stran žice nasnujete malo večjo belo perlico za vrat. Z levo stranjo žice potegneta skozi perlico, poravnate in zategnete.

Za perutničke nasnujete na desno stran žice 10-12 malih zlatih perlic (če so zelo drobne, jih nasnujete tudi več), žico potegneta čez večjo belo perlo. Enako ponovite z levo stranjo. Obe žici zgoraj nad večjo perlo stisnete skupaj, lahko tudi malo zavijete.

Na obe žici nasnujete največjo belo perlo za glavo in zavijete. Na daljšo žico nasnujete 15 malih zlatih perlic za sij. S koncem žice greste čez prvo perlico, stisnete in zavijete obe žici, poravnate in zategnete. Na koncu žici zavijete skupaj. Lahko prilepite tudi vrvico za obešanje.



PREPROSTO ZAVIJANJE DARILA

(Likovno ustvarjalni krožek Trebnje)



Majda Miklič

Leto je hitro naokoli in zopet bomo ustvarjali. Za božič in novo leto po navadi pripravimo nekaj darilc, kakšno majhno pozornost, ki je bo vsak vesel.

1 Zavila sem en zavitek čaja, da bo zavijanje lažje. Najprej pripravite ovojni papir in ga odrežete točno toliko, kot je širina škatlice. Potem prilepite obojestranski lepilni trak, da se ne bo videlo lepilnega traku, in prilepite papir na ta trak.



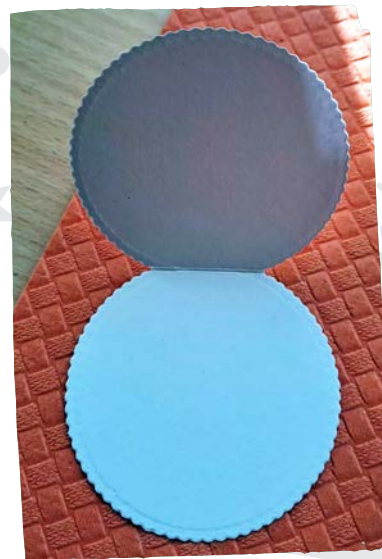
2 Ovijete papir okrog škatlice in zalepite z obojestranskim lepilnim trakom.



3 Sedaj imamo vse pripravljeno za zaključek. Najprej zapognete na eni stani in potem še na drugi. Darilo je pripravljeno.



4 Sledi še malo dodatne ustvarjalnosti. Papir za vizitke prepognete na 5 cm in odrežete krog ali kvadrat, vendar tako, da se bosta obe strani držali skupaj.



5 Če želite krog in nimate noža za rezanje kroga, lahko gor položite kozarček in narišete krog. Potem ga izrežete in je že skoraj narejeno. Na krog ali kvadrat prilepite smrečico, sneženega moža ali kaj drugega. Lahko tudi kaj narišete, na notranjo stran pa napišite, za koga je. Jaz ne znam risati, zato imam kar nožke, s katerimi izrežem različne motive.

Potem naredite še luknjico, skozi katero napeljete vrvico, in s tem okrasite darilce.

Upam, da ne boste imeli težav in vam bo dobro uspelo.



Vsem želim srečno novo leto, veliko zadovoljstva in seveda ZDRAVJA.

JOŠT NAD KRANJEM

(Pohodni krožek)



Milojka Vitez

Letos smo zakorakali že v 15. leto naših pohodov. Spoznali smo veliko krajev po 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 ŽP Kranj, se po asfaltni cesti podali do izhodišča in nadaljevali po pretežno gozdni poti do vrha. Mimo ročno izdolbenega debla v obliki krokodila, ki je včasih služil kot vodnjak, danes pa se izvir pitne vode nahaja za njim, mimo lesenih čebelic in 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 okrepčilne 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.



Vodi nas pot v daljavo.



Skupinska pred cerkvijo.



Nasvidenje - še pridemo.

NA ŠMOHOR

(Pohodni krožek)



Ana Murn



Milojka Vitez

Sedemindvajset pohodnikov UTŽO-ja se nas je po dolgi vožnji podalo iz Laškega (229 m n. v.) 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, počasi razblinjala. Sonce je začelo prijetno ogrevati pokrajino, saj so sončni žarki pronicali tudi skozi vejevje že skoraj golih dreves. Prišli smo na preval, kjer se je gozd umaknil jasi, na desni strani pa 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 Šmohorja.

Po dobri in izdatni malici smo se odpravili še 400 metrov do cerkve, ki je posvečena sv. Mohorju in

Fortunatu. Viri pričajo, da je cerkev stala tu že leta 1421, proti koncu 15. stoletja 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 Laškimi 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 malo po 17. uri zadovoljni vrnili v Trebnje. Za nami je bila spet lepa planinska tura s 572 višinskih metrov vzpona, lepimi razgledi in prijetnim druženjem.



PROGRAM POHODOV 2026



arhiv UTŽO Trebnje

DATUM	IME POHODA
14. 1. 2026	SVETA ANA
11. 2. 2026	KROŽNA POT VOJAŠKE ZGODOVINE PIVKA
11. 3. 2026	OBLANA PEŠPOT (NADALJEVANJE)
8. 4. 2026	POLHOGRAJSKA GORA
13. 5. 2026	ČEZ MOST PO MODROST - MOST NA SOČI



ZIMSKI MOTIVI V GALERIJ LIKOVNIH SAMORASTNIKOV TREBNJE



Ana Modic



arhiv GLST

V Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje je na ogled tematska razstava Zimski motivi, ki obiskovalce popelje v spokojnost zasneženih vasi in tihe, negibne pokrajine. Razstava odpira vrata v svet, kjer se življenje upočasni, narava pa počiva pod nežno odejo snega.

Razstavljena dela prikazujejo idilične zimske prizore – bele gozdove, zamrznjene potoke in jezera ter čarobno belino, ki objame celotno krajino. Medtem ko se odrasli umikajo v toplino domov, so otroci na slikah ujeti v igrivem veselju na snegu, kar razstavi dodaja posebno toplino in živahnost.

Na ogled je skrbno izbran nabor dvanajstih umetniških del iz zbirke GLST-ja, ustvarjenih v različnih likovnih tehnikah. Vsaka slika na svoj način ujame edinstven trenutek zime, ki ga umetniki interpretirajo skozi barvo, teksturo in osebni izraz.

Razstava *Zimski motivi* ponuja priložnost, da se za trenutek ustavimo in prepustimo tišini ter lepoti zimskega časa.

Vabljeni k ogledu do 11. januarja 2026!

TEMATSKE RAZSTAVE /
THEMATIC EXHIBITIONS



**ODPIRALNI ČAS
GALERIJE**

ODPRTO
torek–petek:
10:00–18:00
sobota:
9:00–17:00

ZAPRTO
ponedeljek, nedelja
in prazniki

REBUS



— — — !



! ! — — ! !



— — — !



— — ! !



— — !



— — ! ! ! !



— — ! ! ! !

Nagrajenci pretekle številke so Anica Borštnar, Jožica Golob in Stanislav Kravcar. Iskrene čestitke. Nagrado lahko prevzamete v tajništvu CIK Trebnje.

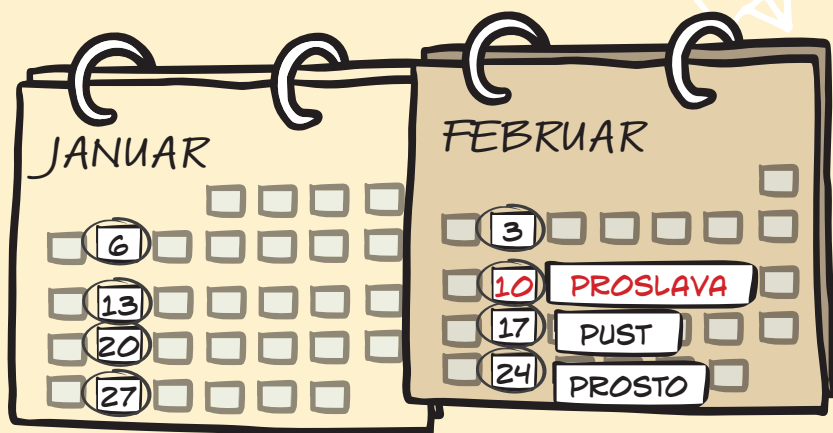
REŠITEV:

— — — — — — — —

— — — — — — — —

Pravilne odgovore nam pošljite na info@ciktrebnje.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **petka, 9. 1. 2026**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

NAPOVEDUJEMO



UTŽEON



SVETOVALNO
SREDIŠČE
CIK TREBNJE

TUKAJ SMO ZA VAS, DA VAM:

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

T: 07 34 82 109 / 031 360 072

E: jasmina.pakiz@ciktrebnje.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

