Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

UTŽ NOVIČNIK Trebnje

Poštnina plačana pri pošti 8210 Trebnje

VSEBINA

1 SILVESTROVANJE ČLANOV UTŽO TREBNJE

2 POVZETEK PREDAVANJ

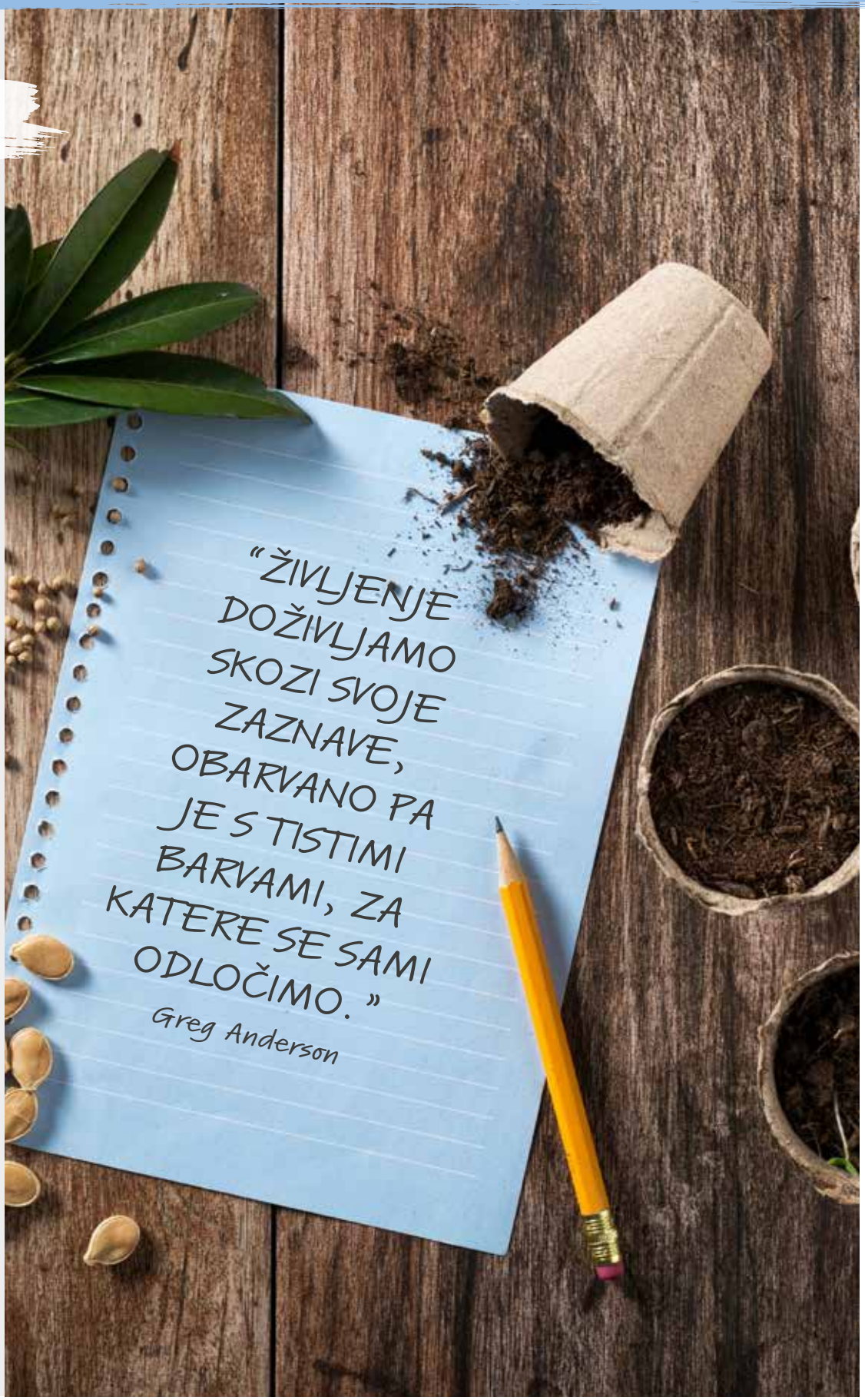
5 PRISPEVKI ČLANOV UTŽO

9 GALERIJA TREBNJE PREDSTAVLJA

11 NAGRADNA IGRA

11 NAPOVEDUJEMO

11 UTŽfOn



SILVESTROVANJE ČLANOV UTŽO TREBNJE (15. 12. 2020)

Tanja Vrčkovnik

Spoštovane članice in člani Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje, spoštovani jubilanti.

Leto 2020 je bilo res nekaj posebnega, vse je bilo drugače. Drugače, kot smo bili vajeni do sedaj. Ne samo, da smo se na začetku študijskega leta srečali na dveh lokacijah z omejenim številom oseb, kmalu smo morali vse aktivnosti prestaviti v virtualno okolje. Glede na to, da smo se na našem silvestrovanju zbrali v velikem številu, smo lahko nase ponosni, da smo v tem letu dodobra osvojili digitalne kompetence, ki nam omogočajo druženje tako na predavanjih kot krožkih.

Letošnji program silvestrovanja nam je obogatil igralec Gregor Čušin s predstavo Nepopolne rime, ki nas je na hudomušen način popeljala skozi zgodbe Stare zaveze. »Družina je fina in fino je imeti družino. Skupaj čez klance in skupaj v vsako strmino … Čutiš ljubezen in varnost in božjo bližino …« Izvedeli smo: Kako je bilo, ko ni bilo ničesar; Kako je Boga zamikalo, da ustvari vse, kar se premika; Iz kakšne snovi je ustvaril človeka; Zakaj sta se v resnici sprla Abel in Kajn; Kaj vse je zapisal Noe v ladijski dnevnik in še in še …

Dragi jubilanti. To leto vas je bilo kar 30, in sicer 7 šestdesetletnikov, 21 sedemdesetletnikov in 2 osemdesetletnici. Še enkrat vam čestitamo za vaš jubilej, za darila, ki ste jih prejeli, pa se še enkrat zahvaljujemo Likovno ustvarjalnemu krožku Mokronog.

UTŽnOvičnik
Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Zanj: Patricija Pavlič / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik, Lucija Imperl, Vesna Breznikar, Stanka Jurak, Silva Mežnar / Urednica: Patricija Pavlič / Jezikovni pregled: Bojana Lekše / Fotografije: Arhiv UTŽO Trebnje, CIK Trebnje in osebni arhiv avtorjev prispevkov / Oblikovanje in prelom: Meta Gabrijel / Tisk: Alfagraf 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 / www.ciktrebnje.si
Copyright by Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, januar 2021. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

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

OBČINA MIRNA
OBČINA MOKRONOG-TREBELNO
OBČINA ŠENTRUPERT
OBČINA TREBNJE

LAHKOTNO VRTNARJENJE ZA STAREJŠE VRTIČKARJE (24. 11. 2020)

Davor Špehar

Vsi vrtičkarji si želimo vrtnariti s čim manj napora. Pri tem nam pomagajo različne tehnike priprave tal in odstranjevanja plevela. V pomoč nam je tudi visoka greda in pameten način zalivanja, ki poskrbi, da naporno zalivanje postane preteklost. V rastlinjaku ni bolezni, na vrtu pa okrepimo rastline z domačimi pripravki.

Vrt brez prekopavanja in plevela

Vrt brez prekopavanja pozitivno vpliva na rastline in tla. V njem skrbimo za redno rahljanje tal. Ne pozabimo tudi na uporabo zastirke. Želite odstraniti plevel na vrtu brez napora in težav s hrbtom? S pravim orodjem lahko naredite to 5-krat hitreje. Več o tehniki globokega rahljanja in odstranjevanju plevela pa na predavanju, ki ga organizira CIK Trebnje.

Visoka greda za lažje vrtnarjenje in zimska zelenjava iz domačega rastlinjaka

Visoke ali dvignjene grede so vse bolj priljubljene. V mestih krasijo atrijske vrtove, večje balkone in terase. Na podeželju jih najdemo na strminah, težje dostopnih predelih in ob robu vrta.

V rastlinjaku pozimi uspeva rukola, zimski portulak, vsi radiči, zimska solata, motovilec, blitva, špinača, čebula in druge vrtnine.

Namakanje vrta brez napora in domači pripravki za varstvo rastlin

Na našem vrtu zalivamo pametno, pri čemer nam pomagajo tehnike zalivanja in namakanja. Tako ostane več časa za uživanje, težko in naporno zalivanje pa postane preteklost. Se sprašujete, kako krepiti rastline pred boleznimi? Na predavanju vam predstavim nekaj naravnih pripravkov za krepitev rastlin in podrobneje predstavim sodobne tehnike zalivanja.

VEČ O PREDAVATELJU IN NJEGOVIH DEJAVNOSTIH

Davor Špehar je v širšem slovenskem prostoru že vrsto let poznan na radiu, televiziji, spletu, lokalnih in vodilnih slovenskih vrtnarskih revijah. Srečate ga lahko tudi na vrtnarskih delavnicah, predavanjih, kjer svetuje vsem ljubiteljem vrtnarjenja.

NAČRTOVANJE ZELENJAVNEGA VRTA TER VZGOJA SADIK (8.12.2020)

Jerneja Jošar

V naravi rastline rastejo v mešanih združbah, v skupnostih, ki se dobro razumejo, in kjer si delijo prostor, svetlobo, hranila in vodo. **Nikjer v naravi ne boste videli večjega kosa zemlje, kjer bi rasla samo ena rastlina.** Narava že ve, zakaj je tako. In naj bo enako tudi na naših vrtovih!

S pravimi kombinaciji vrtnin, dišavnic in cvetja bo naš vrt zdrav in lep, v vsakem trenutku bo izkoriščen vsak košček zemlje, pridelki pa bodo obilni. In ja, tudi na majhnem vrtu lahko s pravilnim združevanjem rastlin pridelamo veliko!

Pri načrtovanju moramo upoštevati:

- mešane zasaditve,
- dobre in slabe sosede,
- čas setve in sajenja,
- čas pobiranja pridelka,
- potrebe po gnojenju,
- kolobarjenje,
- botanične družine vrtnin.

Veliko nas je, ki vsaj nekaj sadik želimo vzgojiti sami na okenski polici. Dobro je poznati nekaj osnovnih pravil, kako ravnamo, da bodo sadike lepe in krepke. To je pogoj, da bo rastlina tudi kasneje zdrava in bomo imeli bogat pridelek.

KAKO USPEŠNO VZGOJIMO KREPKE IN ZDRAVE SADIKE V STANOVANJU?

Februar je čas, ko začnemo z vzgojo sadik v zaščitenih prostorih. Vsakega navdušenega vrtičkarja v tem času že pošteno srbijo prsti, in tudi če nimamo veliko prostora, si vsaj nekaj sadik radi vzgojimo sami.

Da bodo kasneje na vrtu rastline krepke in zdrave, pridelki pa obilni, je odvisno že od sadike. Zato je zelo pomembno, da so te zdrave, krepke in čokate. Naučili se bomo, kako jih pravilno gojimo in na kaj pazimo, da ne bodo kilave, bolne, blede in pretegnjene.

Iz lastnih izkušenj vam bom podala kratke in jedrnate uporabne nasvete:

- kako izberemo seme,
- kakšne posodice in lončke lahko uporabimo za setev in presajanje,
- kakšen je dober substrat,
- kdaj je pravi čas za setev v notranje prostore,
- rok trajanja semena,
- pomen temperature in svetlobe,
- zakaj so rastlinice pretegnjene,
- katere bolezni napadajo sejančke in sadike,
- katere vrtnine presajamo – pikiramo in katere ne,
- kdaj presajamo na prosto.

S PREHRANO DO DOBREGA POČUTJA IN ZDRAVJA

(1.12.2020)

Mario Sambolec, Feelgood,

Primerna prehrana ima pomemben vpliv na zdravo staranje. Ta vpliva na zmanjšanje pojavnosti in obsega kroničnih obolenj ter krajši čas trajanja bolezni v primeru, da se te pojavijo. Poleg tega lahko s primerno prehrano znatno vplivamo na funkcionalno neodvisnost starejših ter preventivo pred različnimi poškodbami kot posledica nemoči ali slabših telesnih zmogljivosti (na primer padci), ki so pogosto razlog za hospitalizacijo.

V osnovi lahko izpostavimo tri področja vpliva primerne prehrane na zdravje, ki postajajo z leti vedno bolj pomembna:

1. **Kosti in mišice, kjer se pojavijo naslednja stanja:**
   - sarkopenija (s starostjo pogojen upad mišične mase),
   - osteopenija (zmanjšanje kostne mase zaradi spremenjenega razmerja med izgubljeno in obnovljeno kostno maso),
   - osteoporoza (končna bolezen z zmanjšanjem kakovosti in količine kostnine).
2. **Srce: ateroskleroza, srčne kapi in srčno popuščanje.**
3. **Možgani: alzheimerjeva demenca in druga degenerativna kognitivna obolenja.**

Iz naslova prehrane je ključnega pomena zaužiti dovolj določenih hranil (predvsem beljakovin, vitamina D in K ter omega-3), kar je v praksi pogosto nemogoča naloga, če prehrana ni načrtovana in se prehranjujemo bolj ali manj po občutku. Slednje je morda še toliko bolj izrazito v pozni starosti, ko se apetit običajno poslabša, ravno tako prebava in je spremenjen tudi občutek žeje.

ŠOLA ZDRAVJA 1, 2

Marija Mežnaršič

Življenje je leta 2020 potekalo povsem drugače kot prejšnja leta. Koronavirus je prizadel večino sveta, pa tudi Slovencev, ne le z okužbo, ampak tudi s spremembami življenjskih navad.

Članice krožka Zdrava rekreacija smo se morale sprijazniti z ustavitvijo telovadbe v telovadnici CIK Trebnje, ki jo zelo pogrešamo. Možna bi bila izvedba preko Zooma, vendar smo se odločile, da bomo raje potrpele in jo izvajale same doma. Močno upamo, da se bodo razmere v letu 2021 umirile in se bomo zopet družile ter pod vodstvom mentorice Marije Uhan izvajale vaje, ki bodo pripomogle k zdravemu življenju v tretjem življenjskem obdobju.

Vsem zaposlenim na CIK Trebnje in članicam krožka Zdrava rekreacija 1 in 2 želim zdravo, umirjeno in uspešno leto 2021.

MIGAJMO SKUPAJ

OPIS VAJE: Sedemo bližje roba stola, razširimo kolena v širino bokov in poskrbimo za vzravnano držo. Težo telesa prenesemo naprej proti kolenom in počasi vstanemo. Nato se z vzravnano hrbtenico nagnemo naprej. Počasi skrčimo kolena in kolke ter sedemo. Vajo večkrat ponovimo. Vaja je težja za eno nogo, če drugo stopalo položimo pred prvo in obratno. Pri tem pazimo, da ostane koleno stabilno in v liniji s stopalom.

NAMEN: Okrepiti želimo mišice nog, pridobiti stabilnost telesa pri vstajanju s stola in sedanju nanj ter vaditi dinamično pokončno držo hrbtenice.

OPOZORILO: Če imamo pri počasnem vstajanju težave s simetričnimi stopali, težje inačice vaje ne delamo. Pazimo tudi, da držimo glavo v podaljšku hrbtenice in pri vstajanju brade ne potiskamo navzven. Ne smemo si pomagati z rokami in ne dvigujemo ramen.

Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesne_vaje_za_starejse_odrasle.pdf

KAKO POTEKA IZVAJANJE KROŽKA NA DALJAVO?

Dragica Hazdovac

V pričakovanju študijskega leta po spomladanskem šoku zaradi koronavirusa in poletni sproščenosti nismo vedeli, kaj nas čaka.

Prvo srečanje našega krožka angleščine je bilo predvideno v začetku novembra. Število okuženih je vsak dan naraščalo. Kmalu je bilo jasno, da srečanja v živo ne bo in vse bolj je bilo verjetno šolanje na daljavo. Z negotovostjo smo se zavedali, da se bomo morali soočiti z novim izzivom. Nam starejšim se je kar zalogaj spopadati s tehnologijo, ki je nismo tako vajeni. Vendar so dekleta na CIK-u zelo prijazna in z veliko mero potrpežljivosti so nam pomagala pri vzpostavitvi virtualnega stika. Tako se je večini članov našega krožka uspelo povezati na Zoom.

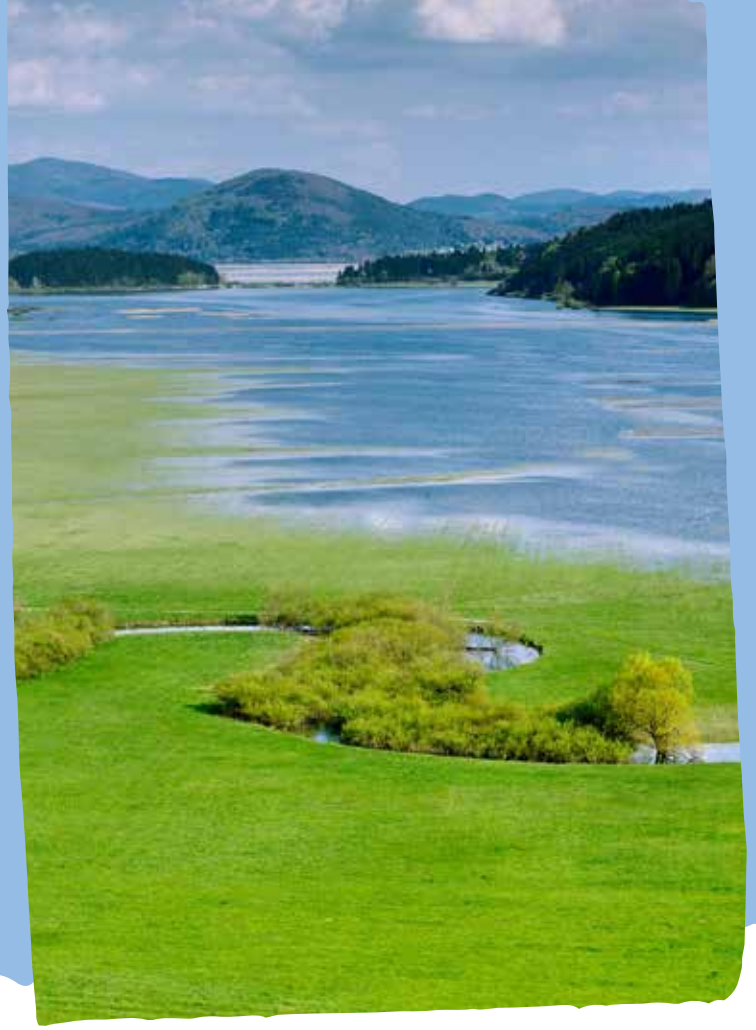
Veselimo se četrtkov, ko se priključimo na Zoom, in preden »pride naša učiteljica Lea v razred« še malo poklepetamo. Veliko nam pomeni ta stik, čeprav virtualen. Pouk je zanimiv, ker nam naša Lea pripravi res zelo zanimive in raznolike vaje. Delamo lahko po skupinah v ločenih virtualnih učilnicah, kjer se skupine med sabo ne morejo slišati in motiti. Obiskuje nas le učiteljica in nam svetuje. Pri poročanju skupin pa smo zopet skupaj. Ob nalogah, ki jih vidimo na zaslonu, lahko ob robu vidimo zapiske, ki jih posreduje Lea, in tudi mi lahko pošljemo svoje odgovore samo Lei ali pa jih delimo z vsemi. Smo kar presenečeni, kaj vse ta tehnologija omogoča. Kar ne moremo verjeti, kako hitro mineta naši dve uri. Trem članom, ki se ne morejo udeležiti naših srečanj, redno pošiljam svoje zapiske in učne liste, ki jih rešujemo za domačo nalogo.

Seveda pa zelo pogrešamo naš »coffee time« in vse, kar sodi zraven. Komaj čakamo, da se razmere toliko uredijo, da bomo imeli spet pristne stike.

POHODNIŠTVO

Martin Hočevar

Slovenija je pravi raj za ljubitelje pohodništva. Narava ponuja neskončno število lepot, med katerimi lahko prav vsak najde nekaj zase. Pohodništvo je zagotovo tako priljubljeno med množicami tudi zato, ker ne zahteva veliko denarja. Pravzaprav za čudovito pohodniško izkušnjo potrebujemo le udobne čevlje in morda še nahrbtnik z nekaj prigrizki in osvežilno pijačo. Na malo bolj zahtevnih pohodih pa nam dobro služijo tudi pohodne palice.



Velika prednost pohodništva se skriva v tem, da je popolnoma prilagodljivo. Vsak posameznik ali skupina lahko svoje izlete v naravo prilagodi svojim telesnim sposobnostim, času, ki ga ima na voljo, in seveda svojim željam. Pri pohodništvu so možnosti skoraj neomejene – vse od kratkega sprehoda po svežem zraku, do nekajdnevnih izletov po zelo zahtevnem gorskem terenu. Glede na svoje zmožnosti si lahko torej izberemo, kar želimo.

Pohodništvo je tudi druženje – druženje z drugimi nas izpolnjuje, osrečuje, pomirja in poskrbi za zabavo v naših življenjih. Pohodništvo nagovarja vse naše čute in omogoča učenje stika s samim seboj v naravnem okolju. Krepi telo in duha. Odpira oči za razglede, umirja ušesa z naravnimi zvoki, preseneča naš nos z drugačnim vonjem, začutimo lahko svežino, prostranost in svobodo, ki jo najdemo v naravi. Če je kateri od čutov okrnjen, so zaznave z drugimi toliko močnejše. Doživeti naravo, mir, pohod, skupino in hribe je enkratno. Ko nekaj doživimo prvič, s sabo prinese še dodaten čar.

Pohodništvo je dokaj intenzivna fizična aktivnost na svežem zraku, ker vam lahko pomaga do boljšega počutja in zdravja. Redni pohodniški izleti krepijo delovanje srca in ožilja, zmanjšujejo možnost nastanka srčnih bolezni, kroničnih težav z visokim pritiskom, diabetesa, težav s povišanim holesterolom, črevesnega raka in raka prsi ter osteoporoze. Hkrati vam lahko redno ukvarjanje s pohodništvom pomaga vzdrževati ustrezno telesno težo, povečati fizično kondicijo, nekatere raziskave pa kažejo, da pohodništvo podaljšuje življenjsko dobo človeka.

Pozitivni učinki pohodništva se ne končajo samo pri stvareh, ki so opazne na telesu – otroci, mladostniki, odrasli in starejši ljudje lahko s pomočjo rednih izletov v naravo precej izboljšajo tudi svoje duševno stanje in umske sposobnosti. Raziskave namreč kažejo, da lahko pohodništvo zelo učinkovito zmanjšuje raven stresa ter možnosti razvoja depresije in izboljšuje razpoloženje, pomaga pa tudi k trdnejšemu spancu in boljši sposobnosti osredotočenja.

Eden izmed glavnih razlogov, zakaj je pohodništvo tako priljubljeno pri ljudeh vseh starosti, se prav gotovo skriva v tem, da ne pozna

praktično nobenih omejitev. V njem lahko uživajo tako majhni otroci, ki so se komaj naučili hoditi, mladi ljudje, ki so izjemno dobro fizično pripravljeni, pa tudi starejši, ki želijo ostati v dobri formi.

Na UTŽO se je pohodništvo pričelo v študijskem letu 2010/11. Pobudnik in prvi mentor pohodniškega krožka je bil Viktor Uhan – Viki. Že trasa našega prvega pohoda dne 27. 10. 2010 je bila izbrana zelo premišljeno, saj je bila udeležba na pohodu dobra, avtobus je bil poln. Naš prvi pohod se je imenoval »Pohod po poti dveh slapov«. V desetih letih pohodov smo uspešno opravili 76 pohodov od načrtovanih 80, dva pohoda sta odpadla zaradi slabega vremena in smo načrtovane trase izvedli kasneje, dva pohoda pa nista bila realizirana letos spomladi zaradi omejitev, ki jih je povzročil novi virus. Zadnji pohod smo izpeljali letos v mesecu marcu, tik pred omejitvami v lepem vremenu, in sicer pohod po Valvasorjevi krožni poti. Večina pohodov je bila tematskih, hodili smo ob obali, pa tudi po Lendavskih goricah, po Trenti, Golici in po najjužnejši poti ob reki Kolpi.

Pomembna značilnost pohodniškega krožka je tudi množičnost, saj z njo uspemo ustrezno napolniti avtobus, da zmanjšamo prispevek na udeleženca posameznega pohoda. Članstvo v pohodniškem krožku je bilo zelo spremenljivo po letih, najbolj množično je bilo v študijskem letu 2016/17, ko je bilo vključenih 114 članov.

Tudi take zanimive kažipote smo srečevali na naših poteh.
V tem primeru bi bila ta slika lahko osnova za vprašanje v naslednji križanki.
Na katerem hribu v naši občini se nahaja ta kažipot?

Darja Lobnikar Lovak, Cvetje, 1983, olje na steklu, inv. št. GT578
Foto: Boštjan Pucelj

UMETNOST NAS DELA BOLJ DOJEMLJIVE

Jože Hrovat

Če človek danes kakšnega koncepta slučajno ne pozna, je tisti prvi medij, h kateremu se zateče po pomoč, Wikipedija. Tudi srednješolci si pomagajo z njo pri pisanju seminarjev. Če želi kdo vprašati, kaj se je zgodilo tistim starim težkim in debelim enciklopedijam, je odgovor preprost: preselile so se na splet ali pa samevajo na kakšnih zaprašenih policah.

Slovenska Wikipedija pravi o tem tako: »**Tihožitje** je upodobitev razpostavljenih mrtvih ali negibnih stvari, kot so cvetje, glasbila, ubita divjačina, posodje ...«

Tihožitje pomeni torej neko stanje stvari, v katerem so se znašle dobro znane stvari našega vsakdanjika v precej naključni povezavi z drugimi stvarmi. Te predmete sicer vsi dobro poznamo, ampak na tej sceni privzamejo neko povsem novo, tj. neznano identiteto. Če primerjamo vse skupaj s teatrom, bi lahko rekli, da so stvari dobile vlogo v povsem novi igri. V tihožitju zaživijo novo življenje, v katerem se izmaknejo našemu vizualnemu, verbalnemu ali kakšnemu drugemu nadzoru.

Te predmete v vsakdanjem življenju ves čas gledamo, a jih v večini primerov nikoli zares ne opazimo. Jabolko je tam pač zato, da ga primemo v roke in pojemo. Zakaj bi ga opazovali? Jabolko nastopa enkrat kot hrana ali kot prodajni artikel ... Ampak tukaj se kar naenkrat pojavi kot jabolko. Samo jabolko.

V tihožitju torej opazujemo stvari, ki jih imamo v vsakdanjem življenju za samoumevne, in jih najbrž prav zato tako redko zares opazimo. Zdaj pa se kar naenkrat pojavijo pred nami ... – in zdi se, kot da meditirajo neko novo življenje brez nas. V tihožitju se osvobodijo logike vsakdanjika in začnejo govoriti povsem novo govorico.

Tukaj se torej začne tisti čarobni moment slikarstva: stvari se nam pokažejo v svoji goloti in mi jih lahko vidimo. Kdor ima voljo in željo, lahko na podoben način vidi tudi samega sebe. Mnogi filozofi zato sklepajo, da nas umetnost poboljšuje, da postajamo z njeno pomočjo boljši. Ampak to je bedarija. Umetnost nikogar ne poboljšuje. Mnogi zločinci so bili bodisi sami umetniki bodisi veliki ljubitelji in poznavalci umetnosti. Umetnost počne nekaj čisto drugega: dela nas dojemljive. Z njeno pomočjo vidimo in slišimo bolje in več, se naučimo v življenju razločevati in presojati stvari na izviren način, s čimer postanemo tudi sami bolj zanimivi.

NAGRADNA IGRA / REBUS

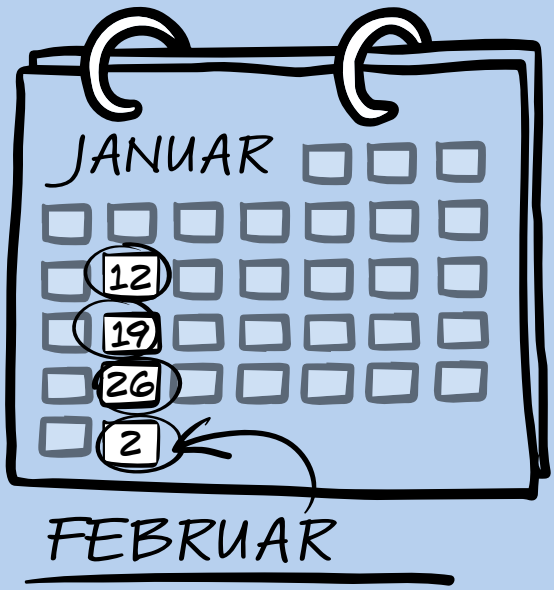
_ _ / _ _ _ / _ _ / _ _ / _ _ _ _ _ _ _

REŠITEV

Pravilne odgovore nam pošljite na info@ciktrebnje.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje **do ponedeljka, 25. januarja 2021**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simbolične nagrade.

Nagrajenci pretekle številke so: Ciril Doles, Fani Medved, Marta Gorenc. Čestitamo.

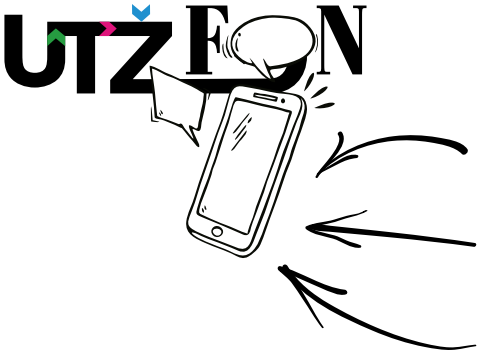
NAPOVEDUJEMO



KAKO SE NAM LAHKO PRIDRUŽITE?

Vsi, ki se nam še niste pridružili na torkovih delavnicah »na daljavo«, nam na e-naslov **martina.podlesnik@ciktrebnje.si** pošljite vaš aktualni e-naslov. Na ta naslov vam bomo poslali navodila, kako se nam lahko preko orodja zoom pridružite na predavanjih. Ne skrbite, po telefonu vam bomo pomagali in vas usmerjali, da si boste aplikacijo naložili na svoj računalnik.

P. S. Tudi vaši otroci in vnuki vam lahko pomagajo.



TUKAJ SMO ZA VAS, DA VAM:

SVETUJEMO
glede aktivnosti UTŽO Trebnje,

POMAGAMO
pri vzpostavitvi digitalnih orodij in predvsem

PRISLUHNEMO
ter se z vami pogovarjamo.

KRISTINA JERIČ,
svetovalka v Svetovalnem središču Pokolpje – CIK Trebnje
T: 031 745 575
E: kristina.jeric@ciktrebnje.si

Svetovalno središče Pokolpje

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT