REBUS

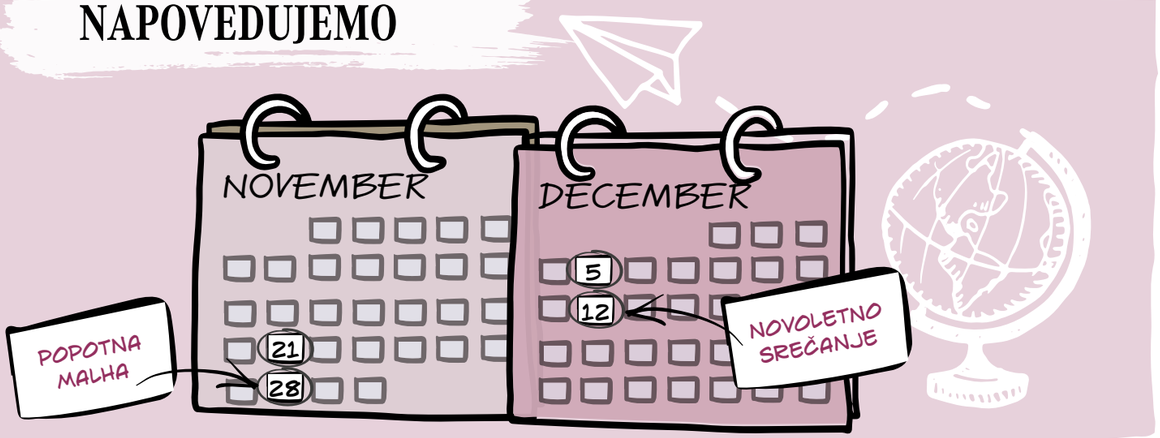
Nagrajenci pretekle številke so: Ančka Bevc, Darja Doles in Martin Hočevar. Iskrene čestitke.

REŠITEV:

__ _____ ___ _____

Pravilne odgovore nam pošljite na utzo@ciktrebnje.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje **do torka, 5. 12. 2023**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

NAPOVEDUJEMO



UTŽFON

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: 041 567 772 / 07 34 82 108
E: tanja.vrckovnik@ciktrebnje.si

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

UTŽ NOVIČNIK Trebnje

18 / 11-2023

Poštnina plačana pri pošti 8210 Trebnje

VSEBINA

2 KAJ BOMO DELALI LETOS?
5 NAUČILI SMO SE
7 POTEPALI SMO SE
9 PRISPEVKI LAS STIK
11 ALI STE VEDELI?
12 AH, TA TEHNOLOGIJA!
13 POVABILO
13 MIGAJMO SKUPAJ
14 GALERIJA LIKOVNIH SAMORASTNIKOV TREBNJE PREDSTAVLJA
15 REBUS
15 NAPOVEDUJEMO
15 UTŽFON

»JESENI SE NARAVA PRIPRAVLJA NA DOLGO ZIMSKO SPANJE, A MI LAHKO ŠE BOLJ UŽIVAMO V NJENI LEPOTI.«

Mark Johnson

Tokratna številka UTŽnOvičnika je povabilo na potovanje v svet raziskovanja, učenja in ustvarjanja, na katerega nas že 25. leto zapovrstjo vabi Univerza za tretje življenjsko obdobje Trebnje.

Ta je letos svoja vrata odprla 3. oktobra v Kulturnem domu Mokronog, kjer smo študijsko leto začeli še posebej slovesno, saj smo na slovesnosti obeležili tudi desetletnico delovanja Centra medgeneracijskega učenja Trebnje. Z njim smo učenju starejših dodali pridih medgeneracijskega sodelovanja in povezovanja ter razvili bogato paleto priložnosti, v katerih svoje védenje, izkušnje in moči vzajemno združujejo in izmenjujejo različne generacije.

Sprva so programi potekali v sklopu krožkov UTŽO-ja, kasneje pa se je ob podpori evropskih sredstev razvil Večgeneracijski center Marela, ki je s svojo dejavnostjo vstopil v različne kraje Mirnske in Temeniške doline ter v učenju in druženju povezal različne generacije. Na to so nas na slovesnosti spomnili tudi učenci 2. razreda OŠ Mokronog, ki so zaplesali s Folklorno skupino Nasmeh.

Verjamem, da bo razgibano in poučno tudi letošnje študijsko leto naše Univerze. Za vas smo pripravili bogat nabor torkovih delavnic, krožkov in ekskurzij. Oglejte si ponudbo, vključite se v ponujene programe in poletite v čudoviti svet znanja, zgodb in doživetij.

Nekaj smo jih že doživeli in vam jih na naslednjih straneh predstavljamo.

Želim vam prijetno branje.

Patricija Pavlič, direktorica CIK Trebnje

UTŽnOvičnik
Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Zanj: Patricija Pavlič / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik Kravcar, 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: 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, november 2023. 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

PROGRAM DELAVNIC UTŽO TREBNJE

ZA OBDOBJE OKTOBER – DECEMBER 2023

DATUM	DELAVNICA/POPOTNA MALHA
3. 10. 2023	**OTVORITEV UTŽO TREBNJE**, Kulturni dom Mokronog
10. 10. 2023	**NA POTI PO BIVŠI JUGI, POPOTOVANJE PO NEKDANJI SKUPNI DOMOVINI** – Zoran Furman
17. 10. 2023	**HVALEŽNOST** - Bogdan Rahten
24. 10. 2023	**POPOTNA MALHA – ŽELEZNIŠKI MUZEJ**
7. 11. 2023	**POSPRAVLJANJE** – Tina Markun
14. 11. 2023	**MALDIVI** – Darja Tratar
21. 11. 2023	**OSTEOPOROZA** – Društvo za osteoporozo Novo mesto
28. 11. 2023	**POPOTNA MALHA – VINOTEKA OTILIJA V ŠENTJERNEJU, PLETERJE**
5. 12. 2023	**VELIKI KROG ISLANDIJE** – Danijela Strle Likar
12. 12. 2023	**NOVOLETNO SREČANJE**

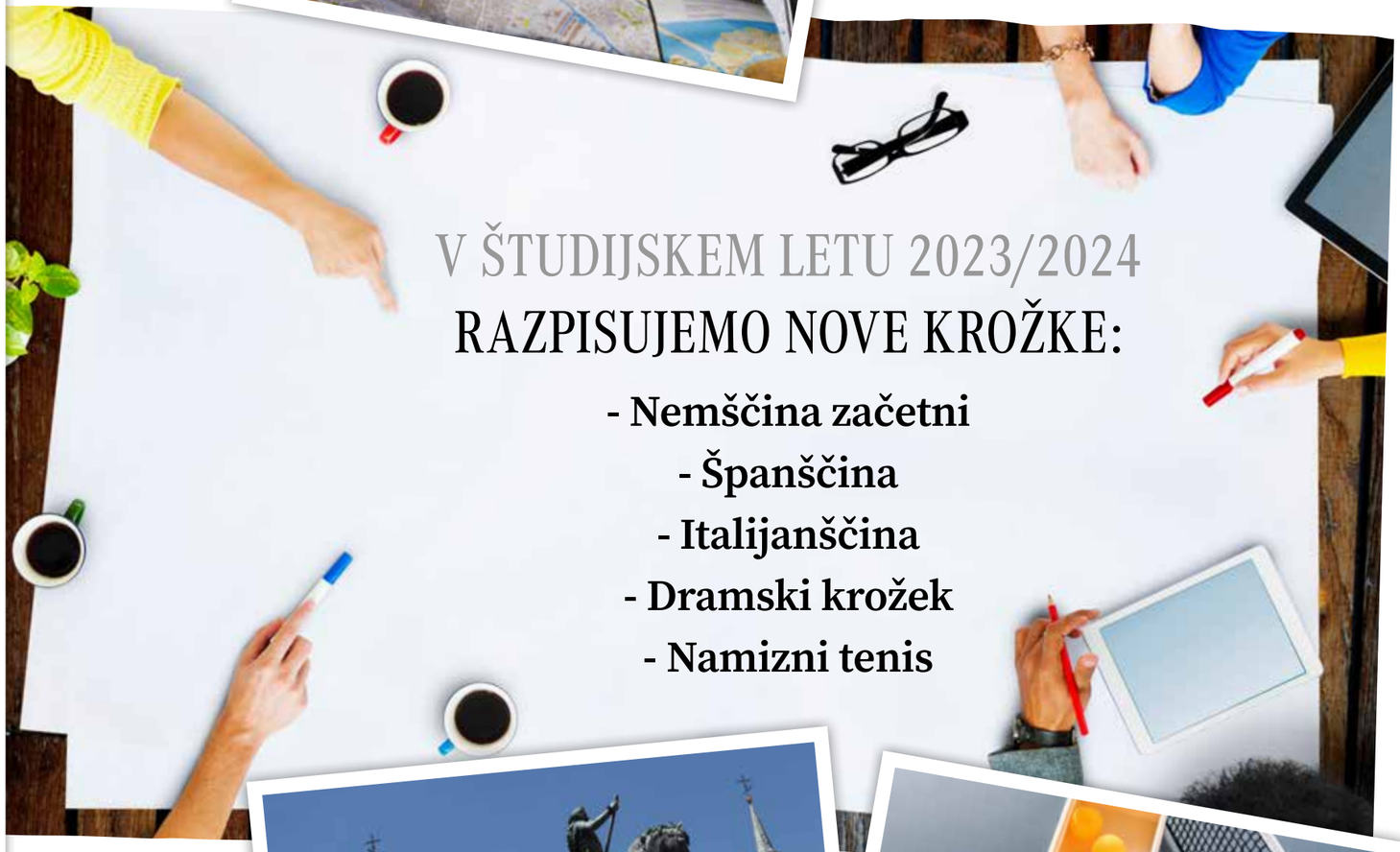
PROGRAM POHODOV 2023/2024

DATUM	IME POHODA
11. 10. 2023	**DRAGA – čez Luknjo – planina Prevala – Ljubelj (Bornova pot)**
15. 11. 2023	**K RIBN´ČANOM - Ribnica – Sveta Ana - stene Svete Ane - Ortnek**
13. 12. 2023	**POT TRAPISTOV BRESTANICA – Sremič – Grmada - Brestanica**
10. 1. 2024	**IZOLSKA KROŽNA POT – Baredi-Šared-Livade-Jagodje-Izola**
14. 2. 2024	**TEMATSKA POT PO SNEMANJU FILMA NA SVOJI ZEMLJI – Baška grapa**
13. 3. 2024	**SLOMŠKOVA POT (ZADNJI DEL) – Bistrica ob Sotli – Podčetrtek**
10. 4. 2024	**PTUJSKA POHODNA POT**
8. 5. 2024	**GROFOVSKA POT Koroška – Žerjav - Pogorevc**

KROŽEK	KRAJ IZVAJANJA	ČAS IZVAJANJA
ANGLEŠČINA - ZAČETNI	CIK Trebnje	razpisujemo
ANGLEŠČINA 2022 - ZAČETNI	CIK Trebnje	ponedeljek, 11.00 – 12.30
ANGLEŠČINA VI	CIK Trebnje	petek, 9.00 – 10.30
ANGLEŠČINA VII	CIK Trebnje	četrtek, 9.40 – 11.10
ANGLEŠČINA X	CIK Trebnje	četrtek, 8.00 – 9.30
ANGLEŠČINA XII	CIK Trebnje	sreda, 8.00 – 9.30
ANGLEŠČINA XIV	CIK Trebnje	ponedeljek, 9.00 – 10.30
NEMŠČINA – NADALJEVALNI	CIK Trebnje	ponedeljek, 10.00 – 11.30
FRANCOŠČINA	CIK Trebnje	sreda, 14.30 – 16.00
GLASBENI KROŽEK BRENKICE	CIK Trebnje	ponedeljek, 10.30 – 12.00
FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	CIK Trebnje	četrtek, 10.00 – 11.30
PLESNA SKUPINA AJDA	CIK Trebnje	ponedeljek, 14.30 – 16.00
PLESNA SKUPINA MAVRICA	CIK Trebnje	četrtek, 13.00 – 14.30
PLES V VRSTAH	KD Mirna	ponedeljek, 18.00 – 19.30
NORDIJSKA HOJA	Trebnje	torek, 15.00 – 16.30
POHODNIŠTVO	Slovenija	2. sredo v mesecu, ves dan
ZDRAVA REKREACIJA TREBNJE I	CIK Trebnje	v dogovoru
ZDRAVA REKREACIJA TREBNJE II	CIK Trebnje	ponedeljek in petek, 16.00 – 17.00
REKREACIJA - MIRNA	OŠ Mirna	ponedeljek, 18.00 – 19.00
GOLF	Trebnje - Blato	nedelja, 15.00 – 17.00
RAČUNALNIŠTVO I - DIGITALNE VEŠČINE	CIK Trebnje	v dogovoru
RAČUNALNIŠTVO II - DIGITALNE VEŠČINE	CIK Trebnje	v dogovoru
DIGITALNE VEŠČINE MIRNA	Mirna	v dogovoru
DIGITALNE VEŠČINE MOKRONOG	Mokronog	v dogovoru
DIGITALNE VEŠČINE ŠENTRUPERT	Šentrupert	v dogovoru
DIGITALNE VEŠČINE VELIKI GABER	Veliki Gaber	v dogovoru
SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC	KD Šentlovrenc	torek, 15.00 – 16.30
ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS	Galerija Trebnje	četrtek, 9.00 – 10.30
KALIGRAFIJA - NADALJEVALNI	CIK Trebnje	v dogovoru
KLEKLJANJE - NADALJEVALNI	CIK Trebnje	četrtek, 8.00 – 9.30
LIKOVNO USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE	CIK Trebnje	sreda, 9.00 – 11.00
ROČNA DELA	DU Mirna	četrtek, 15.00 – 17.00
USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT	Župnišče Šentrupert	sreda, 9.00 – 10.30
LIKOVNE USTVARJALNICE	Mokronog	petek, 11.00 – 13.00

Kaj bomo delali letos?

INFORMACIJE IN PRIJAVE:
CIK Trebnje,
07/34 82 100,
utzo@ciktrebnje.si.



V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024

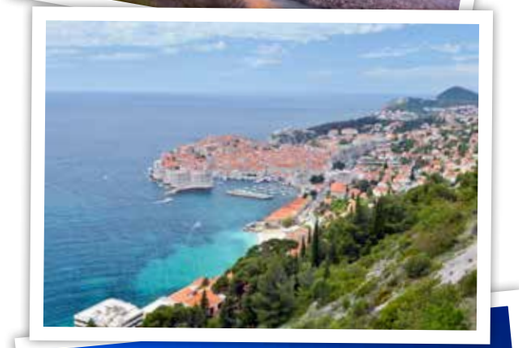
RAZPISUJEMO NOVE KROŽKE:

- Nemščina začetni
- Španščina
- Italijanščina
- Dramski krožek
- Namizni tenis

POPOTOVANJE PO NEKDANJI SKUPNI DOMOVINI

(10. 10. 2023)

Zoran Furman



Pot pričnem v nekdanji prestolnici Beograd. Široke avenije, mestni park Kalemegdan in Hiša cvetja so stvari, ki me najbolj spomnijo na to mesto.

Sledi pot do Zlatibora in Kopaonika. V Makedoniji se sprehodim po Skopju in obiščem očarljivo Ohridsko jezero. Na poti do Črne gore se peljem skozi Albanijo, ki je znana po najboljših avtomobilih in zagotovo po najslabših cestah na celem Balkanu.

Črna gora je najmanjša nekdanja republika, vendar me najbolj navduši. Budva s svojim glamurjem, Njegošev mavzolej na vrhu Jezerskega vrha v nacionalnem parku Lovčen, park Durmitor s svojo naravo in pogled na kanjon reke Tare so znamenitosti, ki si jih je treba v Črni gori ogledati. V Bosni se sprehodim čez mostarski Stari most in na poti proti Sarajevu – dežeLi Vučka, obiščem prizorišča iger, ki so potekale leta 1984, in sicer Igman, Malo in Veliko polje, Bjelašnico in Jahorino ter propadajočo bob stezo na Trebeviču. Seveda pa Sarajevo ni samo mesto, kjer so potekale igre, ampak tudi mesto, ki je bilo v času balkanske grozote kar štiri leta okupirano, »Tunel spasa« pa edina povezava s svetom. Ob vrnitvi proti domu se ustavim še v naravnem parku Plitvička jezera.

foto: arhiv CIK Trebnje

NESLUTENA RAZSEŽNOST HVALEŽNOSTI

(17. 10. 2023)

Bogdan Rahten

Na delavnici smo se dotaknili naših potencialov, ki jih lahko zavestno aktiviramo. Na prijetnem popotovanju smo spoznavali blagoslove, ki jih prinaša frekvenca hvaležnosti in si podali izzive, da si v neizmernosti podarimo najmočnejšo sopotnico ljubezni.

Kdor zna biti hvaležen, je bolj povezan z življenjem. Hvaležnost so korenine neprecenljive sreče, ki se skriva v vsakem od nas, a je včasih potrebno prebiti nevidne zidove in se potruditi za najbolj pomembno osebo na svetu – zase. Najpomembnejši učinek hvaležnosti je ljubezen, saj takrat vidimo stvari takšne, kot so. Mi smo tisti, ki imamo možnost, da izberemo med temo in svetlobo, med ujetostjo v problem ali darove, ki si jih podarimo sami.

Hvaležnosti ni nikoli preveč, pa čeprav nas notranji glas prepričuje drugače. Tudi ni prisila, jo pa lahko s treningom zasejemo tako močno, da se nam obrestuje na več področjih. Hvaležnost je nezmotljiva pot do modrosti, v nas prebudi genija in sprosti sposobnosti, na katere si morda nismo upali niti pomisliti.

foto: arhiv CIK Trebnje

OBISK ŽELEZNIŠKEGA MUZEJA SLOVENSKIH ŽELEZNIC V LJUBLJANI

(24. 10. 2023)

Martin Hočevar

Prva Popotna malha v letošnjem letu nas je popeljala z vlakom v Ljubljano na ogled Železniškega muzeja.

Zbrali smo se na železniški postaji v Trebnjem v tako velikem številu, kot na redkokaterem popotovanju doslej. Celo nekaj slepih potnic smo odkrili. Naš vlak je z manjšo zamudo pripeljal iz Novega mesta, žal je bil starejše izvedbe, vendar smo se vseeno z veseljem vkrcali nanj. Nato so se nam pridružili še upokojenci iz Mirne Peči, ki so se pripeljali z avtobusom, in v Ivančni Gorici že izstopili. Do Ljubljane so bili poleg nas večinoma na vlaku šolarji. Vožnja nam je ob klepetu hitro minila.

Na glavni železniški postaji v Ljubljani nas je pričakala vodička Maja z obvezano roko in masko na obrazu. Ob našem začudenju nam je pojasnila, da je bila že zjutraj na obravnavi v KC in da zaradi njene hendikepiranosti vodenje ne bo nič drugače kot običajno. Z železniške postaje smo se skozi podhod podali na Vilharjevo ulico, ki je zaradi del delno zaprta, in nato po poti mimo starega pokopališča Navje proti Dunajski cesti. Za Gospodarskim razstaviščem so kar nekaj zelenic spremenili v makadamska parkirišča, ki so ječala od nagnetenih vozil vseh vrst.

Prvi postanek za prepotrebno kavico smo imeli v restavraciji pod bivšo stavbo Slovenijalesa, kjer se je Maja predhodno vse dogovorila in smo bili postreženi v rekordno kratkem času ter zelo solidno, saj so se na naš obisk dobro pripravili. Sledil je še prehod Dunajske ceste in pot preko Parmove ulice in pred sabo smo že videli zgradbe Železniškega muzeja. Sledilo je še eno presenečenje, saj smo v bližini zagledali stavbo muslimanskega kulturnega centra – mošejo, za katero mnogi niso vedeli, da stoji na tem mestu.

In že smo pred muzejem, kjer nas je prijazno sprejel Mladen Bogič, kustos muzeja v pokoju, ki pa je skoraj vso svojo delovno dobo preživel v muzeju in je zato izreden poznavalec železniške zgodovine na Slovenskem. Železniški muzej je bil uradno odprt leta 1981 v nekdanji kurilnici Ljubljana Šiška, ideje o tem pa so obstajale že mnogo prej. Najprej smo si ogledali prostora z lokomotivami, v katerih so na desetih tirih predstavljene lokomotive. Vsi tiri so povezani z okretnico, preko katere jih lahko prestavljajo s pomočjo manjšega traktorja.

Pokopališče Navje, kjer leži za našo kulturo in umetnost mnogo pomembnih posameznikov. Foto: Arhiv UTŽO

Z največjim zanimanjem smo poslušali Mladenovo razlago o lokomotivah. Foto: Arhiv UTŽO

Prikaz različno velikih kretniških sistemov in naprav. Foto: Arhiv UTŽO

Ogledali smo si vse lokomotive v muzeju, najzanimivejše med njimi so najstarejša lokomotiva v Sloveniji SB.29.718, ki je vozila po vseh progah nekdanje južne železnice, najhitrejša, ki je dosegala hitrost 130 km/uro, najtežja, ki je napolnjena s premogom in vodo dosegla težo skoraj 160 t, najdaljša, ki meri v dolžino 23 m, in najmanjša K3, ki je bila leta 1892 narejena namenoma za ozkotirno progo Poljčane – Konjice. Žal si nismo vsi ogledali delujoče makete železnice, ki je prav tako predstavljena v tem delu muzeja.

Drugi del muzeja predstavlja železniško dediščino. V njem smo si lahko ogledali najprej predstavitev prometnega urada iz obdobja Avstro-Ogrske monarhije in notranjost starih potniških vagonov z lesenimi klopmi.

Nato so predstavljena različna vozila, ki so jih železničarji uporabljali pri gradnji prog in nadzoru železniškega omrežja. Mala tirna vozila, različne tako imenovane drezine, s katerimi so pregledovali proge in prevažali material, so smela voziti po progi le po posebnih določilih. Nato so predstavljene telekomunikacijske naprave za zveze med postajami. Najprej je bil to telegraf, od leta 1963 pa je bila vpeljana radiotelegrafska služba z operativnimi centri, opremljenimi z ustreznimi oddajniki in sprejemniki.

Železniške uniforme iz posameznih obdobij so razstavljene v posebnem prostoru. Tu lahko vidimo uniforme iz časov Avstro-Ogrske, medvojno nemško uniformo, do uniforme, ki je v rabi še danes. Razen ene, so vse uniforme moške, žensko uniformo pa je muzeju podarila gospa Rozi, ki je bila zaposlena kot čuvajka potnega prehoda. V zadnjem delu muzeja pa so predstavljene signalno-varnostne naprave, ki so zelo pomemben del železniškega prometa. Razložen nam je bil način delovanja kretničarjev in kretnic, ki je dokaj kompleksen in »oborožen« z različnimi varnostnimi elementi, da ni moglo priti do neljubih napak pri upravljanju.

Povsem na koncu smo si ogledali še delovanje signalno-varnostnih naprav v prikazu na maketi in poslušali obrazložitev delovanja. Vsi smo prejeli še vzorec starinske vozovnice, nato pa smo se polni nepozabnih vtisov podali na pot proti železniški postaji. Zaradi nepozabnih vtisov in mnogo stvari, ki so me vedno zanimale o železnici, mi bo ta Popotna malha še dolgo ostala v spominu. Verjetno bom nekaj podrobnosti iz muzeja pozabil, mi bo pa zagotovo v spominu ostala restavracija, kjer smo bili po zaslugi Maje tako hitro postreženi.

V Ljubljano smo se odpeljali s starejšim vlakom, vračali pa smo se z najnovejšim – nekateri so se prvič peljali z njim in tudi prvič izkoristili brezplačno upokojensko vozovnico. Kljub kislemu vremenu smo bili zadovoljni.

Po končanem ogledu smo se pred vhodom v muzej še fotografirali. Foto: Arhiv UTŽO

S PROJEKTOM »okOLJE« DO ČISTEJŠEGA OKOLJA IN BOLJŠE PRIHODNOSTI

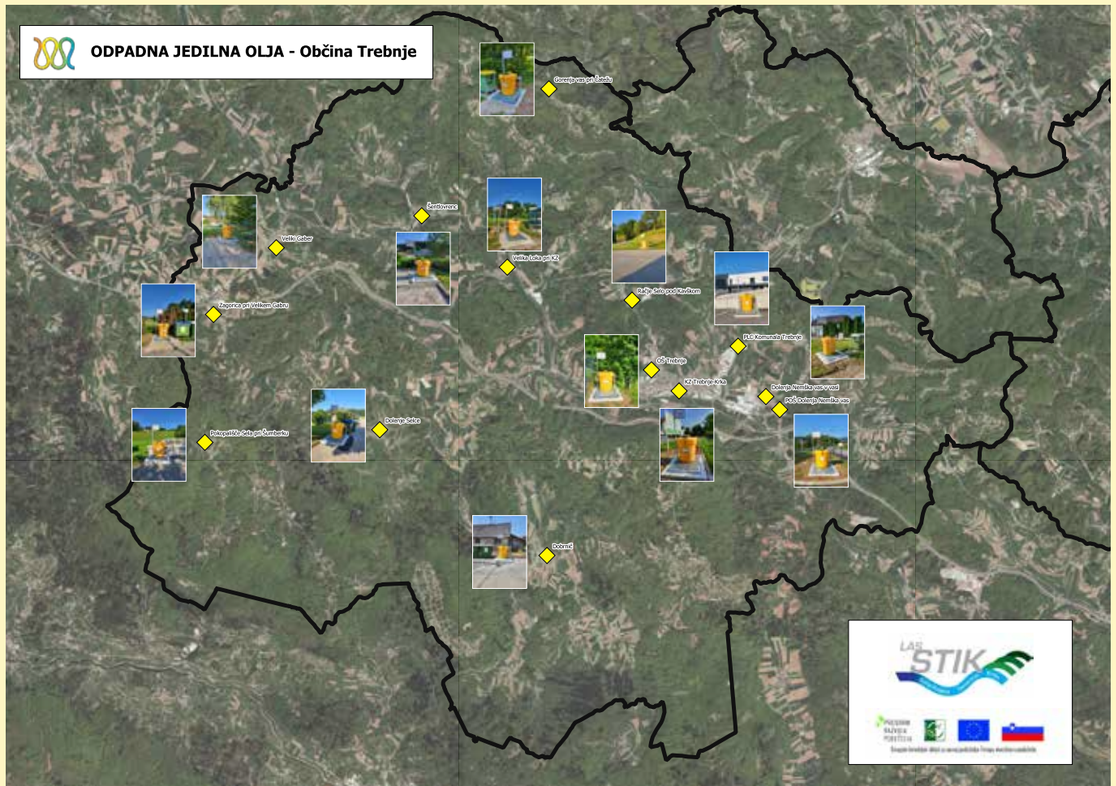
Stanka Zorec, LAS STIK

Zavedanje o okoljskih vprašanjih narašča in prav projekt okOLJE je rezultat partnerstva med Lokalno akcijsko skupino STIK, Komunalo Novo mesto in Trebnje, ki se osredotoča na okolju prijazen način ravnanja z odpadnim jedilnim oljem.

Najbolj prijazen način je odlaganje v namenske zbiralne posode, ki so razporejene po občini Trebnje. V mesecu oktobru se je vsem gospodinjstvom razdelilo posodice s cedilom, ki omogočajo preprosto prelivanje odpadnega jedilnega olja v zbiralnik.

Morda se nam odpadno jedilno olje zdi nepomembno, toda njegovo napačno ravnanje lahko:
- povzroči resne težave in škodo okolju, odvodnim cevem ter čistilnim napravam.
- se nalaga na stene kanalizacijskih cevi, otežuje prehod ostalih odpadkov in je hrana za glodavce.
- na površini vode ovira prehod kisika in ogroža življenje vodnega živalstva in rastlin.
- povzroči okvare in prekinitve delovanja, če pristane v greznici ali mali komunalni čistilni napravi.
- onemogoča naraven razkroj v naravi in ogroža podtalnico, glavni vir pitne vode.

Pravilno zbrano odpadno olje lahko recikliramo v nove uporabne izdelke, kot so biodizel, milo, gnojila, glicerin idr. Z vašo pomočjo bomo lahko zmanjšali obremenitev okolja in ustvarili bolj čisto in trajnostno prihodnost, zato vas vabimo, da odlagate odpadno jedilno olje v namenske zbiralnike.



VABILO NA ZELIŠČARSKE DELAVNICE

Projekt Veriga eko zelišč od Dolenjske do Krasa združuje pet lokalnih akcijskih skupin, ki se skupaj s partnerji zavzemajo za spodbujanje ekološke pridelave, predelave in uporabe zelišč v kulinariki, fitoterapiji, kozmetiki in aromaterapiji. Projekt promovira zeliščarstvo kot osnovno in dopolnilno kmetijsko dejavnost ter s tem prispeva k ohranjanju čistega okolja, biotske raznovrstnosti in ustvarjanju novih delovnih mest na podeželju. V okviru projekta je potekala prva faza, ki je prinesla izboljšave in naložbe partnerjev v opremo in infrastrukturo za izboljšanje pridelave in predelave zeliščnih proizvodov.

V sklopu druge faze projekta se bodo izvajale številne delavnice z namenom spoznavanja in uporabe zelišč, v katere bodo vključene različne ciljne skupine. Vabimo vas, da se nam pridružite na delavnicah:

Datum in ura	Naslov delavnice	Lokacija	Vsebina
29. 11. 2023, 17.00	**ZGODOVINA IN LEGENDE O ČAJU**	Kulturni dom Čatež	Na delavnici boste z izkušeno zeliščarko Jožico Bajc Pivec spoznali zgodovino čaja, njegove legende in raznolike uporabe v zdravilstvu, kulinariki in celo čarovniških ritualih.
5. 12. 2023, 10.00	**ZELIŠČA V SLUŽBI ZDRAVJA (UPORABA ZELIŠČ V KULINARIKI)**	Kulturni dom Šentlovrenc	Andreja Stankovič, biologinja, čebelarka, lončarka in mentorica z bogato tradicijo tudi na področju zelišč nas bo na praktičen način popeljala skozi svet okusov in arom zelišč, razkrila skrivnosti uporabe v kuhinji ter delila koristne nasvete za izboljšanje prehrane z zelišči.
12. 12. 2023, 10.00	**KORISTI UPORABE ZELIŠČ V MAZILIH IN NEGOVALNIH IZDELKIH**	Kulturni dom Šentlovrenc	Andreja Stankovič nam bo predstavila različne možnosti izdelave naravnih mazil ter razložila, kako lahko zelišča prispevajo k našemu zdravju in dobremu počutju.

Delavnice so brezplačne, vendar je število mest omejeno, zato vas prosimo, da svojo udeležbo potrdite prek e-pošte na naslov las-stik@ciktrebnje.si ali pokličete na telefonsko številko (07) 348 11 03.

VESELIMO SE SREČANJA Z VAMI IN SKUPNEGA RAZISKOVANJA ČAROBNEGA SVETA ZELIŠČ!

ALI STE VEDELI?

Vse več je elektronske pošte in SMS-ov, ki jih uporabljajo prevaranti, ko od nas zahtevajo, da odpremo in pošljemo zahtevane podatke. Za vas smo zbrali nekaj nasvetov, kako prepoznati in se izogniti lažni e-pošti, SMS-om, spletnim trgovinam in spletnim goljufijam, ki še posebej ciljajo na starejše.

PREPOZNAVANJE IN IZOGIBANJE SPLETNIM PREVARAM

1. LAŽNA ELEKTRONSKA SPOROČILA:

- **Preverite pošiljateljev e-naslov:** prevaranti pogosto uporabljajo e-naslove, ki posnemajo obstoječe organizacije in podjetja, vendar vsebujejo manjše različice ali napačno črkovanje.
- **Bodite previdni pri nujnem ali grozečem jeziku:** goljufi lahko ustvarijo občutek nujnosti, da pritisnejo na prejemnike, naj takoj ukrepajo.
- **Poiščite slovnične napake ali slabo oblikovanje:** organizacije in podjetja imajo običajno profesionalne komunikacijske standarde, zato so lahko napake v slovnici ali oblikovanju opozorilo.

2. SUMLJIVA SMS-SPOROČILA:

- **Bodite previdni pri nezaželenih sporočilih**, še posebej, če prejmete sporočilo od neznanega pošiljatelja ali številke, ki je ne poznate.
- **Izogibajte se klikanju na povezave:** prevaranti v SMS-sporočila pogosto vključijo povezave, ki vodijo do lažnih spletnih mest ali prenosov zlonamerne programske opreme. Izogibajte se klikanju na te povezave, razen če ste prepričani o njihovi pristnosti.
- **Bodite pozorni na zahteve po osebnih podatkih:** Legitimne organizacije redko zahtevajo osebne podatke prek SMS-ov. Če prejmete takšno zahtevo, preverite njeno verodostojnost z drugimi metodami, preden delite občutljive podatke.

3. SPLETNE TRGOVINE:

- **Raziščite trgovino:** poiščite ocene in mnenja drugih strank, da strnete vtise o ugledu in zanesljivosti trgovine.
- **Preverite možnosti plačila:** spletne trgovine običajno ponujajo varne načine plačila, kot so kreditne kartice ali zaupanja vredne plačilne možnosti.
- **Bodite previdni pri naročilih, ki se zdijo preveč dobra, da bi bila resnična:** goljufi pogosto zvabijo žrtve z nerealno nizkimi cenami ali ekskluzivnimi ponudbami.

NA TO TEMO BOMO ZA VAS NA CIK-U ORGANIZIRALI PREDAVANJE **"SPLETNE GOLJUFIJE, KI CILJAJO NA STAREJŠE"**, KI BO POTEKALO V **SREDO, 20. 12. 2023**, OB 10. URI V PREDAVALNICI. Z NAMI BO PREDAVATELJ MILOŠ GAJIĆ.

AH, TA TEHNOLOGIJA!

Živimo v svetu, ki je vse bolj odvisen od informacijsko-komunikacijskih tehnologij (IKT). Zato je pomembno, da jih znamo pravilno in varno uporabljati. S tem povečamo svojo samostojnost in neodvisnost ter izboljšamo življenje, saj smo bolje informirani, lažje in bolj učinkovito komuniciramo z družino in prijatelji, dostopnejše so nam številne javne storitve, pa tudi nakupi so bolj sproščeni in udobni.

VSTOPILI SMO V POVSEM NEZNAN SVET, KI V NAS ODPIRA ŠTEVILNA VPRAŠANJA. ALI ZNAMO PREPOZNAVATI IN KRITIČNO IZBIRATI MED INFORMACIJAMI? ALI ZNAMO VARNO UPORABLJATI DIGITALNE NOVOSTI?

Vse to in še več bomo spoznavali na krožkih računalništva, ki bojo tudi v tem letu potekali v vaši neposredni bližini: v Trebnjem, na Mirni, v Mokronogu, Šentrupertu in Velikem Gabru.

Udeležba na krožkih bo za vse člane UTŽO-ja brezplačna, zato vabljeni, da se čimprej prijavite, saj se mesta že polnijo.

Prijave zbiramo na naslovu **utzo@ciktrebnje.si** ali telefonski številki **(07) 348 21 00** do zasedbe mest.

Poskrbite tudi za svoje psihično zdravje
in se nam pridružite na predavanjih:

TVEGANO VEDENJE NA SPLETU

v sredo, 13. decembra 2023, ob 17. uri
v prostorih DU Mokronog.

Predavala bo Eva Koprivec.

Otroke in vnuke
pa povabite na delavnico

KATERO POKLICNO POT IZBRATI

v četrtek, 30. novembra 2023, ob 17. uri
na CIK Trebnje.

Delavnico bo vodila Maruša Goršak.

IZMENIČNO DOSEGANJE »OBLAKOV«

NAMEN:
Vaja je namenjena krepitvi mišic ramenskega obroča in prsnih mišic.

OPIS VAJE:
Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino, tako da med zgornjim delom hrbta in zadnjico ni »luknje«. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Iztegnjene roke dvignemo v zrak. Pri izvajanju vaje najprej dvignemo desno roko višje od leve, zadržimo 3 sekunde, nato ponovimo enako z levo roko in prav tako zadržimo 3 sekunde. En cikel vaje šteje eno menjavo (desna, leva). Naredimo 8 ciklov.

https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/telesne_vaje_za_starejse_odrasle.pdf

RISBA KLASIČNO IN DRUGAČE

Deja Bečaj

V oktobru smo v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje otvorili novo začasno razstavo Začrtano, na kateri predstavljamo šest popolnoma individualnih pogledov na risbo.

V ospredje tokratne razstave je postavljena osnovna likovna prvina – črta. Najdemo jo na 103 delih v različnih tehnikah, vedno pa je odraz razmišljanja in odzivanja umetnic in umetnikov, bodisi kot reakcija na notranje vzgibe ali kot kritični odziv na dogajanja v družbi. Sodelujoče zaznamuje edinstven pristop k delu in nepogrešljiv slog, kar postavlja vprašanje: kaj sploh je risba?

Na razstavi tako najdemo izčiščene antropomorfne silhuete Saše Bezjak, ki razstavlja tudi vezenine in z golo linijo in minimalnim vnosom barve uteleša lasten čustveni svet. Ravno tako se notranjim vzgibom predaja Judita Rajnar Prosen, ki primarno v črno-beli tehniki sestavlja premišljene kompozicije, občasno pa svoje fantazijske figure odene v nežne barvne nanose. Barva igra pomembno vlogo tudi v unikatnih vizualnih objektih Sama, ki združuje piktograme in besedila v vizualno poezijo.

Literarno raziskovanje je tudi del barvno skopih krajin Branke Pirc. V njih v ospredje stopa reprezentacija svetlobe, ki preskakuje v zdaj zgoščenih in drugič spet v praznih ploskvah. Julija Drgan pa praznino in polnost gradi drugače. Za medij si je izbrala kuli, s katerim na papir prerisuje bitja, ki jih razbere iz kavne usedline. Figure Nejca Franetiča – Desa pa se spogledujejo z izčiščeno karikaturo in stripom na eni strani, po drugi pa se umetnik zanima tudi za ornamentalno zapolnjene površine, v katerih se skrivajo antropomorfni stvori.

Razstava zajema le en delček pojmovanja risbe, ki vsakemu izmed avtorjev odpira nove svetove eksperimentiranja in kombiniranja različnih tehnik. Vabljeni, da si definicijo risbe ustvarite sami! Razstava bo na ogled do 11. februarja naslednje leto.

foto: Boštjan Pucelj

Vabljeni tudi na obrazstavne dogodke!
***2. decembra ob 18. uri** nam bodo otroci iz OŠ Veliki Gaber v Dvorani STIK pripravili večer Otroci interpretirajo črto, ki ga bo popestrila razstava otroške risbe. Na Ta veseli dan kulture, **3. decembra, pa ob 9. uri** vabljeni v galerijo na Predstavitev umetnikov in pogovor ob razstavi Začrtano.*