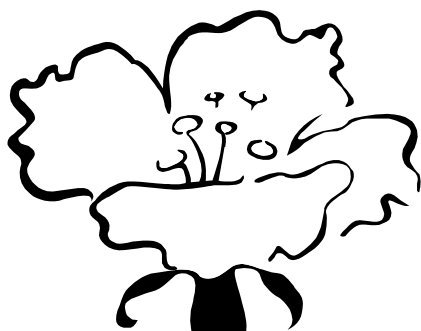




CENTER ZA IZOBRAŽEVANJE
IN KULTURO TREBNJE

**UNIVERZA ZA
TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**

Poročilo o delu
v študijskem letu 2009/2010



Program dela
za študijsko leto 2010/2011

KAZALO

ZAHVALA	4
ZA NAMI JE ŠE ENO USPEŠNO LETO	5
POROČILO O DELU UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2009/2010	6
STATISTIČNI PODATKI	6
DELAVNICE IN POPOTNE MALHE V ŠOLSKEM LETU 2009/2010	8
DELAVNICE V OKVIRU PROJEKTA CVŽU DOLENJSKA	9
KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2009/2010	12
POPOTNE MALHE IN ZAKLJUČNA ESKURZIJA	14
PREDLOG PODROČIJ DELAVNIC IN KROŽKOV V ŠTUDIJSKEM LETU 2010/2011	15
DELAVNICE	15
ŠTUDIJSKI KROŽKI	15
POROČILA KROŽKOV	16
TREBNJE	16
ANGLEŠČINA – ZAČETNI	16
ANGLEŠČINA – NADALJEVALNI	17
FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	18
ZAHVALNO PISMO SKUPINI NASMEH	19
ZAKLJUČEK	20
FOTOGRAFSKI KROŽEK	21
LIKOVNI KROŽEK	22
ZAKLJUČNA ESKURZIJA NA MULJAVO	23
LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK II	24
PLESNA SKUPINA AJDA	26
ZAKLJUČNI IZLET	26
RAČUNALNIŠKI KROŽEK – NADALJEVALNI	27
VEČ ZNAM, VEČ VELJAM	27
ZDRAVA REKREACIJA	28
MIRNA	30
DEBATNI KROŽEK	30
KUHARSKI KROŽEK	32
REKREACIJA	33
ROČNA DELA	33
ZDRAVILNA ZELIŠČA	34
ESKURZIJA ZGODOVINSKEGA KROŽKA NA DUNAJ	35
ŠENTLOVRENC	38
KROŽEK ZA SPOZNAVANJE IN UPORABO ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC	38
VEČ ZNAM, VEČ VELJAM	38
ŠENTRUPERT	40
RAČUNALNIŠKI KROŽEK	40
USTVARJALNI KROŽEK	41
MOKRONOG	43
LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK	43
BESEDE MENTORICE	43
RAČUNALNIŠKI KROŽEK – NADALJEVALNI	45
POPOTNE MALHE V BESEDAH IN SLIKAH	46
OBISK REPNIC PRI DRUŽINI ŠEKORANJA NA BIZELJSKEM	46
SEVNICA	48
SREČNO, KAMERAD	50
MARCA SMO BILI NA GORENJSKEM	52
VEČ ZNAM, VEČ VELJAM	54
TOPEL DAN V ZAGREBU - ZAKLJUČNA ESKURZIJA	55
ČLANI SO ZAPISALI TUDI	58
SREČANJE VODIJ STROKOVNIH SODELAVCEV, MENTORJEV IN ANIMATORJEV UNIVERZ ZA TRETJE	
ŽIVLJENJSKO OBDOBJE V DOLENJSKI REGIJI	58
SLOVENSKA UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE	59
MOJA MIRNA	59
RADA POTUJEM. OD MALIH NOG.	60
MAMA, KARTE NA MIZO	62
ZGODBA O ORLU	63
POCVITANJE	64
DEŽEVEN DAN	65
MAMI	65
SPET SMO TU	66
FOTO UTRINKI	67
V DOLINCI PRIJETNI	68

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje
Telefon: 07/ 34-82-100, Telefaks: 07/ 34-82-102
Internet: www.ciktrebnje.si
Elektronski naslov: info@ciktrebnje.si

Direktorica CIK Trebnje: Patricija Pavlič

GLASILO UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Leto: 2010

Naklada: 350

Tisk: OPTIMUS Bukovec k.d.

Uredništvo:

- * Francka Grošel
- * Milena Hvastija
- * Kristina Jerič
- * Barica Kraljevski
- * Silva Mežnar
- * Patricija Pavlič
- * Slavka Rajer
- * Nataša Zupančič

Organi Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje:

a) Zbor članov (vsi člani UTŽO)

b) Upravni odbor:

Francka Grošel – predstavnica občine Trebnje

Silva Mežnar – predstavnica občine Trebnje

Majda Ivanov – predstavnica občine Trebnje

Milena Hvastija – predstavnica CIK Trebnje

Tomaž Povšič – predstavnik občine Trebnje

Zdenka Novak – predstavnica občine Mokronog-Trebelno

Viktor Uhan – predstavnik občine Šentrupert

c) Predsednica upravnega odbora in UTŽO Trebnje

Silva Mežnar

Majda Ivanov, namestnica predsednice

ZAHVALA

Za uspešno delovanje UTŽO se zahvaljujemo:

Centru za izobraževanje in kulturo Trebnje, za finančno podporo Občini Trebnje, Občini Mokronog-Trebelno, Občini Šentrupert, Ministrstvu za šolstvo in šport, KS Trebnje, Domu starejših občanov Trebnje, DU Velika Loka, OŠ Mirna, OŠ Šentrupert, OŠ Mokronog, DU Mirna, DU Šentrupert in Aktivu kmečkih žena Šentrupert.

Za sodelovanje se zahvaljujemo tudi Glasbeni šoli Trebnje in Vrtcu Trebnje, ki nas vseskozi spremljata in bogatita kulturne dogodke na naših srečanjih.

ZA NAMI JE ŠE ENO USPEŠNO LETO

Jeseni 2009 smo z delom v delavnicah začeli nekoliko pozneje, saj smo pripravili nova pravila o delu UTŽO in jih na prvem srečanju sprejeli. Postavili smo podlago za nove volitve članov upravnega odbora in vodstva UTŽO. Nov upravni odbor je zavihal rokave in pripravil smernice za delo ter program do konca študijskega leta. Vsebinsko torkovih delavnic smo razporedili tako, da si teme sledijo po vrstnem redu in se tematika v mesecu ne ponavlja: splošna tema, potopisno predavanje, zdravstveno socialna tema in zadnji torek v mesecu popotna malha. Da bi si lahko ogledali tudi bolj oddaljene kraje, smo popotnim malham namenili več časa. Tako smo lahko izbrali zanimive kraje, kar se je potrdilo tudi z obiskom popotnih malh. Največji avtobus je bil vsakič poln, razen med zimskimi počitnicami osnovnošolcev. To je dokaz, da so naše članice in člani tedaj opravljali pomembno nalogo varstva. Vsebine delavnic so bile očitno dovolj zanimive, saj so privabile v predavalnico veliko članov. Pri realizaciji programa nismo imeli težav, razen pri razlagi pripravljenega osnutka zdravstvenega zakona, zato smo morali temo zamenjati. Na delavnicah so se predstavili tudi naši člani, njihova vključitev je bila dobro sprejeta, zato bi bilo v bodoče lahko takih tem več.

Skrinjica idej še ni zaživela v celoti, se je pa z ustnimi obvestili, priporočili in predlogi lepo dopolnjevala. Hvala vam, članice in člani, za vse ideje, ki ste jih posredovali. Pri sestavi novega programa za leto 2010/2011 smo jih veliko upoštevali, nekaj pa jih bo ostalo še tudi za naslednje obdobje.

Ustanovljena delovna skupina za pripravo proslav in obeležij je začela delovati proti koncu študijskega leta, pa vendar pripravila zanimivo, nekoliko drugačno proslavo v mesecu marcu. Tudi gospod Jožko Zupan je pripeljal zanimivega in zelo ustvarjalnega gosta, gospoda Sivca.

Na željo članic in članov smo že delujočim krožkom dodali nove, in sicer: ustvarjalni krožek v Mokronogu, drugi ustvarjalni krožek v Trebnjem, fotografski krožek, debatni krožek na Mirni, dodatno skupino angleščine in plesno skupino v Trebnjem. Krožki dobro delujejo, se predstavljajo na razstavah, folklorna skupina Nasmeh, ki deluje že pet let, pa nas je zastopala tudi na televiziji.

Letos smo prvič v večji meri sofinancirali dejavnost krožkov. Naslednje leto bomo morali kriterije sofinanciranja še dodelati, saj smo pri realizaciji ugotovili nekatere pomanjkljivosti.

Veliko dela smo opravili zahvaljujoč aktivnemu delu članov upravnega odbora, animatorjev, mentorjev, članic in članov UTŽO ter delavkam CIK Trebnje.

Hvala vsem, ki ste pripomogli k realizaciji našega programa. Naj tako ostane tudi v bodoče.

Naj torkove delavnice ostanejo skrinjica novih znanj, srečanj, druženj, širjenja obzorja, prostor za zapolnitev **TRETJEGA IN ČETRTEGA ŽIVLJENSKEGA OBDOBJA.**

Silva Mežnar, predsednica UTŽO Trebnje

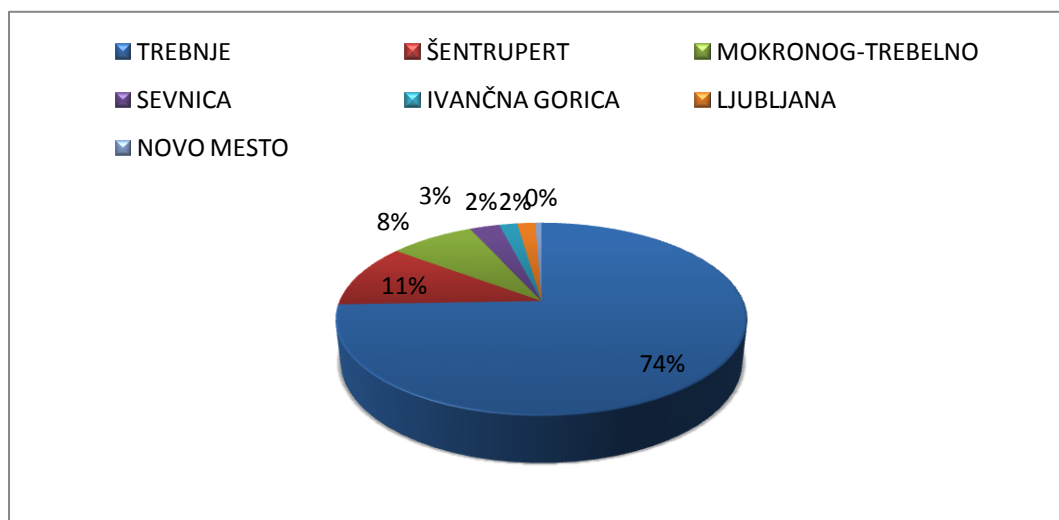
*Življenje lahko razumemo samo za nazaj, živeti pa ga je treba naprej.
(Soren Kierkegaard)*

POROČILO O DELU UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2009/2010

STATISTIČNI PODATKI

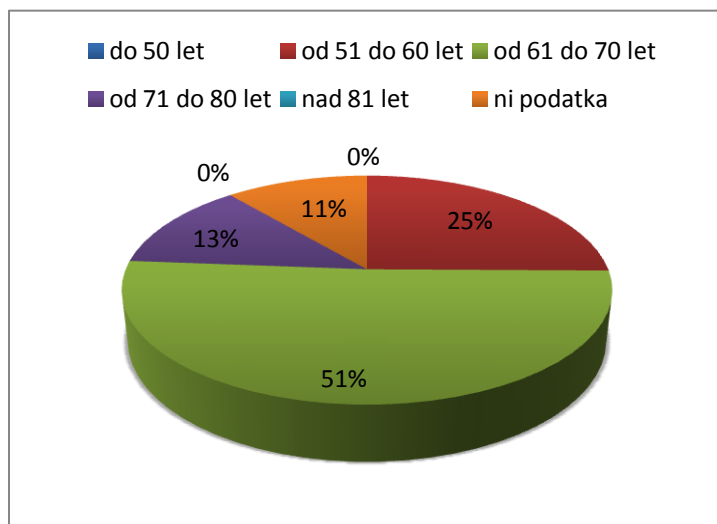
V šolskem letu 2009/10 je bilo **vpisanih (plačalo članarino) 176 članov, od tega 17 moških in 159 žensk.**

Graf 1: Število članov po občinah



Največ članov UTŽO, kar 131, jih prihaja iz občine Trebnje, 19 članov je iz občine Šentrupert, 14 članov prihaja iz občine Mokronog-Trebelno, 12 članov pa je iz ostalih občin (Ivančna Gorica, Ljubljana, Sevnica, Novo mesto).

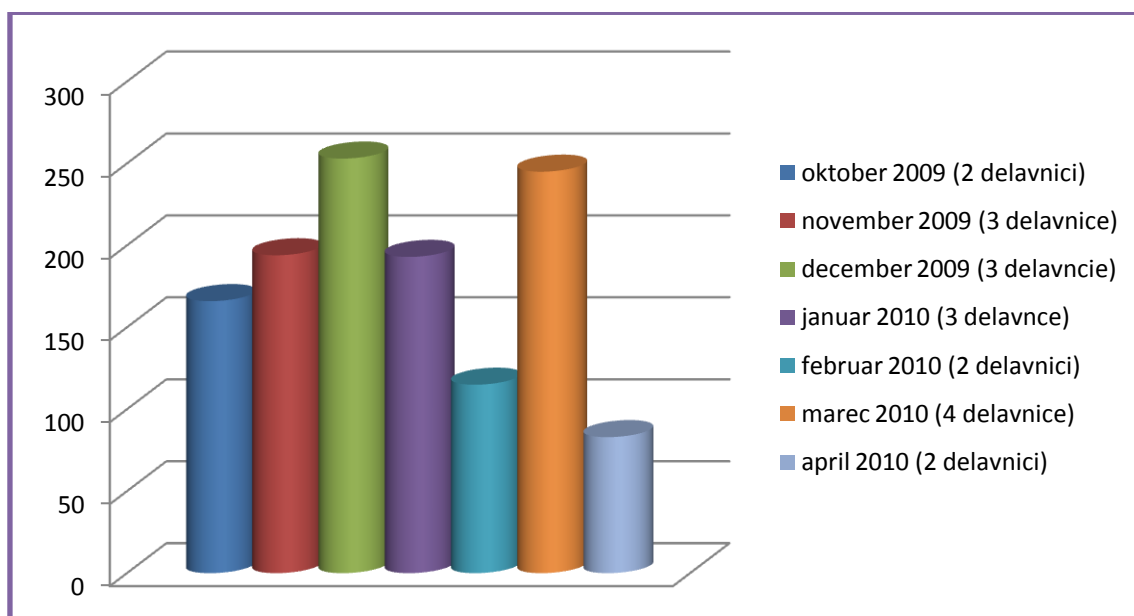
Graf 2: Člani po starosti



Po podatkih, ki jih hranimo, je najstarejši član star 78 let, najmlajši pa 52 let.

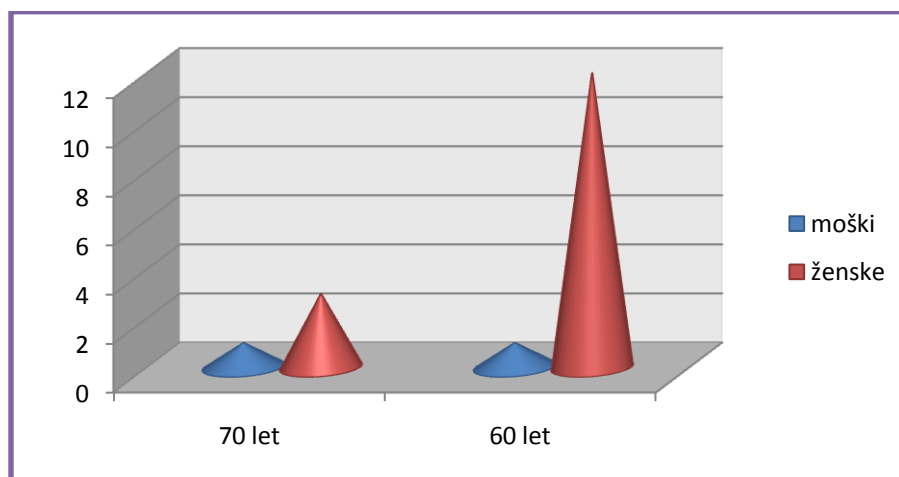
Največ članov, 73, je starih od 61 do 70 let.

Graf 3: Število članov na delavnicah



Največji obisk na delavnicah smo zabeležili v mesecu decembru 2009 in marcu 2010. V decembru je bilo na 3 izvedenih delavnicah 253 udeležencev, v marcu pa so bile izvedene 4 delavnice s skupno 245 udeleženci.

Graf 4: Jubilanti v letu 2009



Za novo leto smo obdarili 17 članov, ki so v letu 2009 praznovali »okrogli«
rojstni dan. V letu 2009 so štirje člani praznovali 70 let, 13 pa 60 let. Med jubilarji sta bila dva moška in 15 žensk.

DELAVNICE IN POPOTNE MALHE V ŠOLSKEM LETU 2009/2010

DATUM	DELAVNICA	ŠTEVILO UDELEŽENCEV	ŠTEVILO UR
20. 10. 2009	Svečana otvoritev UTŽO 2009/2010	104	4
27. 10. 2009	Ali poznamo gobe?	62	4
3. 11. 2009	Pandemska gripa	70	4
10. 11. 2009	Spremembe v pokojninskem sistemu	54	4
17. 11. 2009	Potopisno predavanje: Potep po Zahodni Afriki, po deželi Mali in Burkini Faso	70	4
1. 12. 2009	Psihosomatske bolezni	67	4
8. 12. 2009	Ali smo prazni za praznike v decembru?	88	4
15. 12. 2009	Silvestrovanje	98	4
5. 1. 2010	Ločevanje odpadkov	55	4
12. 1. 2010	Osvajanje osem tisočakov: Everest – sanje in resničnost	72	4
19. 1. 2010	Bolnikove pravice	66	4
2. 2. 2010	Nasilje nad starejšimi	56	4
9. 2. 2010	Predstavitev del: O Primičevi Juliji, Neznani znanci, Trilogija o Karantaniji, Moji edini, ki jo ljubim	59	4
2. 3. 2010	Zasaditev in nega okrasnih rastlin na problematičnih legah	84	4
9. 3. 2010	Kulturni program v počastitev dneva žena in materinskega dne	66	4
16. 3. 2010	Podvodni svet	47	4
23. 3. 2010	Zdraviliško zdravljenje	48	4
6. 4. 2010	Restavriranje starih predmetov	30	4
13. 4. 2010	Potopisno predavanje: S Francko po Namibiji	53	4
	SKUPAJ	1249	76

*Zapomnite si, da sreča ni odvisna od tistega kdo ste,
ali kaj imate, odvisna je izključno od tega, kaj razmišljate.
(Dale Carnegie)*



DELAVNICE V OKVIRU PROJEKTA CVŽU DOLENJSKA

V okviru projekta Center vseživljenjskega učenja Dolenjska smo v šolskem letu 2009/2010 razširili ponudbo delavnic tudi v občino Šentrupert in občino Mokronog-Trebelno.

DATUM	LOKACIJA	TEMA	PREDAVATELJ
5.10.2009	Krajevna knjižnica Šentrupert	Nova gripa: pandemija ali pretiravanje?	Renata Žagar
6.10.2009	Dom starejših občanov Trebnje	Nova gripa: pandemija ali pretiravanje?	Renata Žagar
7.10.2009	Kulturni dom Šentlovrenc	Nova gripa: pandemija ali pretiravanje?	Renata Žagar
12.10.2009	Krajevna knjižnica Mokronog	Nova gripa: pandemija ali pretiravanje?	Renata Žagar
13.10.2009	Krajevna knjižnica Mirna	Nova gripa: pandemija ali pretiravanje?	Renata Žagar
20.10.2009	Dom starejših občanov Trebnje	Štirinožci, naši prijatelji	Dušan Hajdinjak
21.10.2009	Kulturni dom Šentlovrenc	Štirinožci, naši prijatelji	Dušan Hajdinjak
27.10.2009	Krajevna knjižnica Mirna	Štirinožci, naši prijatelji	Dušan Hajdinjak
2.11.2009	Krajevna knjižnica Šentrupert	Računalniška delavnica za seniorje	Jože Tratar
3.11.2009	Dom starejših občanov Trebnje	Šege in navade ob Martinovanju	Alenka Lamovšek
4.11.2009	Kulturni dom Šentlovrenc	Šege in navade ob Martinovanju	Alenka Lamovšek
9.11.2009	Krajevna knjižnica Mokronog	Računalniška delavnica za seniorje	Jernej Gabrijel
10.11.2009	Krajevna knjižnica Mirna	Šege in navade ob Martinovanju	Alenka Lamovšek
17.11.2009	Dom starejših občanov Trebnje	Potopisno predavanje: Britanske legende	Tomaž Majcen
18.11.2009	Kulturni dom Šentlovrenc	Čudoviti skrivnostni svet mineralov	Tomaž Majcen
24.11.2009	Krajevna knjižnica Mirna	Potresi, vulkani, strah in panika ter vse ostalo, kar spada zraven	Tomaž Majcen
1.12.2009	Dom starejših občanov Trebnje	Individualno učenje računalništva	Tadeja Štublar
2.12.2009	Kulturni dom Šentlovrenc	Decembrsko spogledovanje z darili, voščili in okraševanjem	Silva Mežnar
7.12.2009	Krajevna knjižnica Šentrupert	Decembrsko spogledovanje z darili, voščili in okraševanjem	Silva Mežnar
8.12.2009	Krajevna knjižnica Mirna	Decembrsko spogledovanje z darili, voščili in okraševanjem	Silva Mežnar
14.12.2009	Krajevna knjižnica Mokronog	Decembrsko spogledovanje z darili, voščili in okraševanjem	Silva Mežnar

15.12.2009	Dom starejših občanov Trebnje - VDC	Decembrsko spogledovanje z darili, voščili in okraševanjem	Silva Mežnar
16.12.2009	Kulturni dom Šentlovrenc	Individualno učenje računalništva	Tadeja Štublar
22.12.2009	Krajevna knjižnica Mirna	Individualno učenje računalništva	Tadeja Štublar
4.1.2010	Krajevna knjižnica Šentrupert	Individualno računalništvo	Tadeja Štublar
5.1.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Individualno računalništvo	Tadeja Štublar
11.1.2010	Krajevna knjižnica Mokronog	Individualno računalništvo	Tadeja Štublar
12.1.2010	Krajevna knjižnica Mirna	Individualno računalništvo	Tadeja Štublar
13.1.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Individualno računalništvo	Tadeja Štublar
19.1.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Potopisno predavanje: Egipt malo drugače	Tomaž Majcen
27.1.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Termalne in mineralne vode	Tomaž Majcen
1.2.2010	Krajevna knjižnica Šentrupert	Valentinovo in Gregorjevo	Alenka Lamovšek
2.2.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Samokontrola sladkorne bolezni	Nena Miklič
9.2.2010	Krajevna knjižnica Mirna	Valentinovo in Gregorjevo	Alenka Lamovšek
10.2.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Valentinovo in Gregorjevo	Alenka Lamovšek
15.2.2010	Krajevna knjižnica Mokronog	Valentinovo in Gregorjevo	Alenka Lamovšek
16.2.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Valentinovo in Gregorjevo	Alenka Lamovšek
24.2.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Demenca ali samo pozabljivost?	Nena Miklič
1.3.2010	Krajevna knjižnica Šentrupert	Vzemimo si čas zase in razvajanje našega telesa	Dora Bittner
2.3.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Zvišan krvni tlak	Nena Miklič
8.3.2010	Krajevna knjižnica Mokronog	Vzemimo si čas zase in razvajanje našega telesa	Dora Bittner
9.3.2010	Krajevna knjižnica Mirna	Vzemimo si čas zase in razvajanje našega telesa	Dora Bittner
10.3.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Samokontrola sladkorne bolezni	Nena Miklič
16.3.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Individualno računalništvo	Tadeja Štublar
17.3.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Vzemimo si čas zase in razvajanje našega telesa	Dora Bittner
6.4.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Zdravje iz narave - zdravilne rastline	Jože Kukman
12.4.2010	Krajevna knjižnica Mokronog	Ekološka pridelava zelenjave	Fanči Perdih

13.4.2010	Krajevna knjižnica Mirna	Delavnica klekiranja	Martina Korošec
14.4.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
19.4.2010	Krajevna knjižnica Šentrupert	Ekološka pridelava zelenjave	Fanči Perdih
20.4.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Potopisno predavanje: Ciper - rojstni kraj boginje ljubezni	Tomaž Majcen
21.4.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Potresi, vulkani, strah in panika ter vse ostalo kar spada zraven	Tomaž Majcen
3.5.2010	Krajevna knjižnica Šentrupert	Motnje spanja, menopavza in urinska inkontinenca	Marijana Klarič Kamin
4.5.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
10.5.2010	Krajevna knjižnica Mokronog	Motnje spanja, menopavza in urinska inkontinenca	Marijana Klarič Kamin
11.5.2010	Krajevna knjižnica Mirna	Motnje spanja, menopavza in urinska inkontinenca	Marijana Klarič Kamin
12.5.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Potopisno predavanje: Potep po Namibiji	Francka Grošel
18.5.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Potopisno predavanje: Potep po Namibiji	Francka Grošel
26.5.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Delavnica: Z gibanjem do zdravja	Sabina Blatnik
1.6.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Delavnica "Gobe"	Zmagoslav Mihalič
7.6.2010	Krajevna knjižnica Šentrupert	Likovno-ustvarjalna delavnica: Začetek poletja	Silva Mežnar
8.6.2010	Krajevna knjižnica Mirna	Delavnica: Veščine dobrega komuniciranja	Zlatka Butkovec Gačnik
9.6.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Delavnica "Gobe"	Zmagoslav Mihalič
14.6.2010	Krajevna knjižnica Mokronog	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
15.6.2010	Dom starejših občanov Trebnje	Urinska inkontinenca in ostale ginekološke težave žensk v starejšem obdobju	Marijana Klarič Kamin
23.6.2010	Kulturni dom Šentlovrenc	Motnje spanja, menopavza in urinska inkontinenca	Marijana Klarič Kamin

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.«

KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2009/2010

Trebnje:

KROŽEK	KRAJ	ANIMATOR-ICA	MENTOR-ICA	ČAS	ŠT. UDEL.	ŠT. UR
Angleščina – nadaljevalni	CIK Trebnje	Francka Primožič	Lea Udovč	ponedeljek 8.30-10.00	7	34
Angleščina - začetni	CIK Trebnje	Rozi Flisar	Lea Udovč	sreda 8.30-10.00	11	33
Folklora - NASMEH	CIK Trebnje	Ivanka Novak	Marjan Podobnikar	četrtek 9.00-11.15	18	72
Fotografski krožek	CIK Trebnje	Silva Mežnar	Tom Mežan	sobota 9.00-12.00	11	16
Likovno ustvarjalni krožek	CIK Trebnje	Stanka Pungartnik	Stanka Pungartnik	sreda 9.00-11.15	10	84
Likovno ustvarjalni krožek II	CIK Trebnje	Majda Miklič	Majda Miklič	petek 9.00-11.00	6	43
Plesna skupina AJDA	CIK Trebnje	Martina Korošec	Tanja Korošec	ponedeljek 13.00-14.15	14	30
Računalniški krožek, nadaljevalni	CIK Trebnje	Francka Primožič	Martina Podlesnik	sreda 9.00-11.00	12	30
Rekreacija	CIK Trebnje	Francka Primožič	Francka Primožič	ponedeljek, četrtek 17.00-18.00	20	50

Mirna:

KROŽEK	KRAJ	ANIMATOR-ICA	MENTOR-ICA	ČAS	ŠT. UD.	ŠT. UR
Debatni krožek	DU Mirna	Tomaž Povšič	Petra Krnc	ponedeljek 18.00-20.00	11	2
Kuharski krožek	OŠ Mirna	Marjana Povšič	Peter Kotar	januar, maj	16	10
Rekreacija	OŠ Mirna	Marjana Povšič	Darja Krivec	ponedeljek 18.00-19.00	23	
Ročna dela	DU Mirna	Marjana Povšič, Cilka Žibert	Marjana Povšič, Cilka Žibert	četrtek 15.00-17.00	8	30
Zdravilna zelišča	DU Mirna	Marjana Povšič	mag. farmacije Jože Kukman	sreda 15.00-17.00	9	7
Zgodovinski krožek	OŠ Mirna	Rudi Žibert	prof. Mira Brezovar	ponedeljek 19.00-20.15	16	32

Šentlovrenc:

KROŽEK	KRAJ	ANIMATOR-ICA	MENTOR-ICA	ČAS	ŠT. UD.	ŠT. UR
Spoznavanje in uporaba zdravilnih zelišč	Šentlovrenc, Velika Loka	Marta Grmovšek, Francka Grošel	mag. farmacije Jože Kukman	torek, četrtek 16.00-18.30	22	15

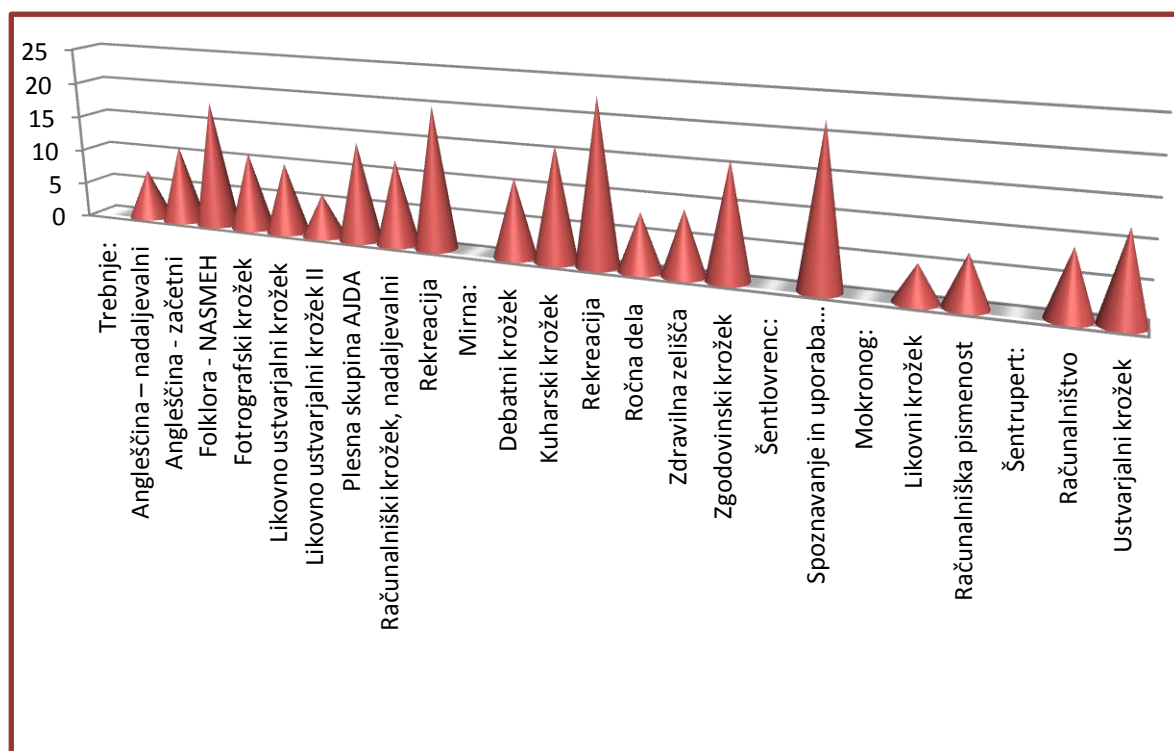
Mokronog:

KROŽEK	KRAJ	ANIMATOR-ICA	MENTOR-ICA	ČAS	ŠT. UDEL.	ŠT. UR
Likovni krožek	OŠ Mokronog	Mihaela Hočevar	Ana Cajnko, dipl. keram. in kiparka Eva Nina Cajnko	petek 16.00-18.30	5	60
Računalniška pismenost	OŠ Mokronog	Mihaela Hočevar	Jože Tratar	ponedeljek 15.00-16.30	7	30

Šentrupert:

KROŽEK	KRAJ	ANIMATOR-ICA	MENTOR-ICA	ČAS	ŠT. UDEL.	ŠT. UR
Računalništvo	OŠ Mokronog	Viktor Uhan	Jože Tratar	sreda 15.00-16.30	9	30
Ustvarjalni krožek	Šentrupert	Marija Jaklič	Silva Mežnar	sreda 9.00-11.15	12	93

Graf 5: Število udeležencev po krožkih



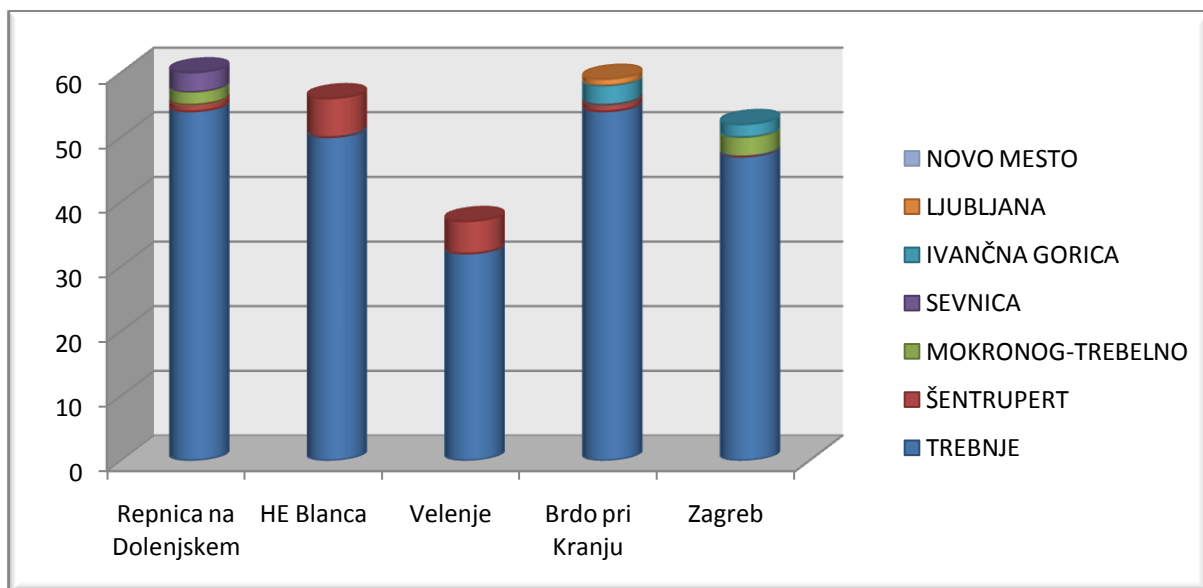
Največ udeležencev je obiskovalo krožek Rekreatija na Mirni, in sicer 23 ter krožek Spoznavanje in uporaba zdravilnih zelišč v Šentlovrencu, 22 udeležencev.

Povprečno število udeležencev v krožkih je bilo: v Trebnjem 12, na Mirni 14, v Šentlovrencu 22, v Mokronogu 6 in v Šentrupertu 11.

POPOTNE MALHE IN ZAKLJUČNA EKSURZIJA

KRAJ	DATUM	ŠT. UDEL.
Repnica na Dolenjskem Ogled repnic, ki so nekdanj služile shranjevanju poljščin, danes pa se v njih shranjuje vino	24. 11. 2009	60
HE Blanca Ogled hidroelektrarne Blanca in gradu Sevnica ter degustacije vin pri Zdravku Mastnaku v Krakovem pri Sevnici	26. 1. 2010	56
Velenje Ogled muzeja premogovništva	23. 2. 2010	37
Brdo pri Kranju Ogled parka in kongresnega centra Brdo in gradu Hrib v Preddvoru	30. 3. 2010	59
Zagreb ogled katedrale na Kaptolu, mestne tržnice Dolac, sprehod po Gornjem gradu mimo simbola Zagreba, mimo cerkve Sv. Marka, pred katero je bil kronan vodja upornih kmetov Matija Gubec, ogled kapelice Device Marije pri kamnitih, edino ohranjenih srednjeveških mestnih vratih, ogled panorame mesta od trdnjave Lotrčšak, spust z vzpenjačo na osrednjo nakupovalno ulico Ilica, ogled radoživega dogajanja na trgu Bana Jelačića, ogled džamije in Zvezdarnice Zagreb	20. 4. 2010	52
SKUPAJ		264

Graf 6: Udeleženci popotnih malh po občinah



PREDLOG PODROČIJ DELAVNIC IN KROŽKOV V ŠTUDIJSKEM LETU 2010/2011

DELAVNICE

Področja:

- astrologije
- ekonomije
- etnologije
- hortikulture
- kulinarike
- medicine
- prava in družbene ureditve
- športa in rekreacije
- zgodovine, geografije



Udeležba na delavnicah; foto: arhiv CIK Trebnje

ŠTUDIJSKI KROŽKI

- Angleščina – začetni in nadaljevalni krožek
- Debatni krožek
- Folklorni krožek
- Fotografski
- Kuharski krožek
- Likovno ustvarjalni krožek
- Nemščina – začetni in nadaljevalni krožek
- Nordijska hoja
- Računalniški krožek
- Ročna dela
- Ustvarjalni krožek
- Zdrava rekreacija
- Zdravilna zelišča
- Zgodovinski krožek
- Kleklanje
- Pohodništvo
- Z zvočnimi kopelmi do zdravja (zdravljenje z gongi)

Ustanovimo lahko tudi druge krožke, če se prijavi vsaj **osem** članov UTŽO.

POROČILA KROŽKOV

TREBNJE

ANGLEŠČINA – ZAČETNI

Neverjetno je, da se mi večkrat porodi želja po znanju angleškega jezika, čeprav sem doma na slovenskem ozemlju, ali bolje rečeno, na Dolenjskem.

Tam, kjer v okolju slišim Trebanjce, da so bili »u Makronogi«. In če so že bili tam, se ta »u Makronogi« težko prevede v angleški jezik.

Želja, vsaj po osnovnem znanju, pa kljub temu še vedno ostaja, čeprav me »angleško« izrazoslovje v našem okolju zelo moti, saj sem Slovenka in Slovenka želim tudi ostati. Kljub vsej tej rahli modrosti ponovno pristanem na CIK-ovem tečaju angleščine. Do sedaj se mi je upirala neke vrste SLOVNICA, upirali so se mi neki stavki, upiralo se mi je stavčno opisovanje angleških lekcij. Upiral se mi je neke vrste šolski način usvajanja jezika. Tako sem imela vedno občutek svoje jezikovne nesposobnosti, čeprav sem doma slišala ravno obratno.

Da ne pozabim, angleščina se je pričela vsako sredo ob 8.30, v jesensko zimskem času, in to na nekoliko drugačen način. Najprej: Spoznavanje novih sošolcev in sošolk. Nato spoznavanje novih besed. Ne le ene, vedno več jih je bilo. Srečali smo se z glagolom »BITI«. Spoznali zaimke: svojilne, vprašalne, kazalne. Seznanjali smo se s trdilnimi, vprašalnimi, nikalnimi stavki. Ob tem nismo poznali pomena besede: PROBLEM. Seznanili smo se s števili, z abecedo, z dnevi, z meseci v letu, z letnimi časi. Vedno bližji so bili samostalniki, pridevniki in to v ednini, množini. Spoznali smo razliko med angleško in ameriško izgovorjavo. Glej ga zlomka, ne nazadnje je tudi to SLOVNICA.

Ob tem pa potihem poslušam, da naj napišem o vsem tem v angleščini. Ha ha ha. To pa že ne.

Če smo zmogli mi na tečaj (*Duška, Mihaela, Rozi, Mercedes, Malči, Mimi, Majda, Marija, Lidija, Vili, Joži*) k odlični predavateljici z imenom: Lea Udovč, pojdite še vi na CIK.

Izvolite.

Kar pojdite.

Spoznali boste na prijazen in zelo prijeten, lahkotno razumljiv način, veliko novega, tako da boste presenečeni sami nad sabo.

Hodili boste zadovoljni na tečaj in zadovoljni z njega.

Pa rečem vam, NE BO VAM ŽAL. Srečno in še kdaj.

Hvala CIK – u, še posebno predavateljici LEI, ter hvala krepki kontroli in veliki motivaciji Mihaele Hočevar in Rozi Flisar.

Duška Peček

ANGLEŠČINA – NADALJEVALNI

Ob zaključku krožka angleškega jezika v letu 2009 je bilo poleg želje po znanju izrečeno tudi vabilo za vključitev novih članov univerze v krožek. Vabilo je bilo uspešno. Novo šolsko leto smo začeli s 7 člani. Pohvalimo se lahko celo z moškim članom, Martinom. Z učenjem je pričel tudi nov začetni krožek angleškega jezika, kar je zelo vzpodbudno za našo univerzo. Tudi naša mentorica Lea Udovč je bila pripravljena nadaljevati delo s krožkom, saj smo ji kar nekaka popestritev dela v vsakdanjem ritmu. Tako smo z zanimanjem vstopili v novo šolsko leto, pripravljeni, da osvežimo že pridobljeno znanje in da se naučimo še česa novega.

Program dela krožka je učenje praktičnega pogovornega jezika za osnovno sporazumevanje na angleškem govornem območju. Tako smo se seznanili z besednjakom:

- * javne zgradbe v mestu, trgovine, vse vrste prometnih sredstev in prometa z vozniimi redi;
- * izrazi pri srečanjih v poslovnem svetu, obiskih v restavracijah, naročanje hrane;
- * prijavljanje v hotelu, obiski v nekaterih drugih trgovinah in nakupi potrebnih stvari na potovanjih.

Vzporedno z besednjakom smo obnovili tudi znanje glagolskih časov: Present Tense Simple, Present Continuous in Past Simple. Tudi kazalni in svojilni zaimki in predlogi so bili deležni naše pozornosti. Z zanimanjem smo rešili tudi nekaj enostavnih križank.

V preteklem letu je bilo delo vseh krožkov sofinancirano. Prejeta sredstva smo namenili za nakup učbenikov, v katerem je razlaga slovnice tudi v slovenskem jeziku, kar je včasih zelo dobrodošlo. V učbeniku je tudi obilica vaj iz snovi, ki je obravnavana v učbeniku. Za kontrolo reševanja so na koncu knjige tudi pravilne rešitve, kar se lahko s pridom uporablja. Tako izgovorov o nerazumljivosti slovnice ne more več biti. Samo malo volje do učenja je še potrebno in besedni zaklad se počasi širi. Naše sive celice pač niso več tako aktivne, kot so bile v mladih letih.

Tako se učimo in družimo iz leta v leto. Tudi klepet ob kavi je že uzakonjen. Samo naša mentorica Lea nima nikoli časa za kavo. Kaj bo šele z njenim časom, ko bo v »penziji«? Takrat šele zares nimaš nobenega časa več.

Francka Primožič



*»Zakaj se moram učiti angleščino?«, vpraša Janezek očeta.
Oče: »Janezek, zato, ker angleščino govori že skoraj ves svet!«
Janezek: »Ja, pa kaj ni že to dovolj?«*

FOLKLORNA SKUPINA NASMEH



foto: Arhiv skupine Nasmeh

Za nami je pet let druženja. A še vedno se veselimo vsakega četrtka posebej, ko uživamo na vajah petja in plesa. Evidenca prisotnosti je dovolj prepričljiv dokaz, da zlepa nobena ne izostane, razen če nastopi »višja sila«.

Naše veselje do plesa in druženja s soplesalkami ni prav nič zbledelo. Najprej je pomembno naše zadovoljstvo ob plesu, saj nam pomeni sprostitev za dušo in telo. Za tem pa je na vrsti tudi cilj, da bi nam ples čim bolje uspel, da bi se na nastopih čim bolje »odrezale«.

Tudi v letu 2009/10 smo se vestno udeleževale vaj – 27 jih je bilo – in se trudile, da bi vsaj delno izpolnile pričakovanja našega mentorja. Kakorkoli že nam uspeva, še vedno se rad trudi z nami in nas vzpodbuja.

Ob tem pa nismo pozabile na izobraževanje, saj smo obiskale dve prireditvi – folklorni festival v Šmartnem pri Litiji in v Ljubljani.

V tem šol. letu smo imele 13 nastopov; nastopile smo na javnih prireditvah, na UTŽO in na raznih družabnih srečanjih. Vsak nastop je za nas posebno doživetje.

Rade bi se zahvalile vsem, ki nam kakorkoli pomagajo in nas podpirajo. Posebej bi se rade zahvalile

- gospodu Kotarju, vodji kulturne dejavnosti pri DU Mirna, saj smo se pridružile njihovem PZ na obisku na Češkem, z njimi smo ponesle pozdrav tudi v Podbočje.
- gospodu Janezu Janežiču, ki prizadevno spremlja in »beleži« našo dejavnost, zaradi njegove pobude smo nastopile tudi v oddaji »Na zdravje«.

V zelo lepem spominu nam bo ostalo tudi druženje z »vrtičkarji«, s katerimi smo uresničile tudi našo željo po sodelovanju z mladimi.

Naš problem pa je, da imamo samo enega harmonikarja, prizadevnega in vestnega. A kaj, če nam Ivan zboli? Že kar nekaj časa iščemo glasbeno okrepitev, a nam do zdaj še ni uspelo privabiti harmonikarja v našo skupino. Zelo vesele pa bi bile seveda širše glasbene zasedbe, z več instrumenti. Vabimo glasbenike in glasbenice, da se nam pridružijo.

Ivanka Novak

ZAHVALNO PISMO SKUPINI NASMEH

Spoštovani!

V soboto, 20.t.m., je v Ivančni Gorici nastopala Folklorna skupina UTŽO Trebnje Nasmeh.

Njihov nastop ni privabil le nasmehov nam, gledalcem, temveč (vsaj meni) tudi občudovanje in spoštovanje. Plesale so usklajeno kot eno samo telo, profesionalno, brez napak, čeprav je šlo za dokaj težko koreografijo. Za njimi so gotovo ure in ure resnega dela, zato je prav, da vedo, da smo to videli, da jim čestitamo in želimo, da še dolgo vztrajajo sebi in nam v veselje.

Prenesite jim, prosim, moje čestitke in pozdrave!

Joža Železnikar



Nastop v oddaji Na zdravlje!; foto: arhiv skupine Nasmeh



Folklorna skupina na Češkem; foto: arhiv skupine Nasmeh

ZAKLJUČEK

Skupina Nasmeh je skupaj že pet let. Zato smo pripravile zaključek šolskega leta z nekaj presenečenji.

Prvo presenečenje – zbor pri toplarju Florijanu že ob 6. uri zjutraj. Občudovale bomo prebujanje jutra in neokrnjeno naravo. Zbor je uspel, tudi mentor Marjan, ki je moral priti iz Ljubljane, ni zamudil. Pozdravilo nas je lepo sončno jutro, iz gozda se je slišalo petje ptic, prijazna gostiteljica nas je sprejela s prijetno dobrodošlico – kruhom in soljo ter čajem iz domačega zeliščnega vrta.

Naslednje presenečenje: pripeljejo balon in ga začnejo pripravljati za polet. Koga bomo dale v košaro? Vse tri moške, ki so bili z nami: Janeza Janežiča, Ivana Bukovca in Marjana. Uspelo nam je. Še smeh, pesem in kratko slovo pa so se že dvignili pod modro nebo.



Polet naših fantov z balonom; foto arhiv skupine Nasmeh

Zdaj smo pa same. Kavica, pecivo in sprehod ob ribniku. Sledila je priprava na sprejem naših treh »mušketirjev«. Marina in njen mož sta pred toplarjem ob starem vozu postavila tri bele udobne fotelje, na mizo pa smo položile tri šopke s travniškim cvetjem in tri košare z domačo malico.

Čas je hitro tekkel, naši fantje so se že vračali. Prišli so nasmejani, dobre volje - v kakšnem stanju so bili drugače – nismo preverjale. Polet je uspel. Sledil je zabaven sprejem in zanimiv krst, ki sta ga pripravila vodji poleta. Potem se nam je pridružila domačinka Jelka Bukovec in nas v prijetnem vzdušju popeljala do cerkvice na Račjem selu. Na slikovit način je opisala bližnjo in daljno okolico, življenje na vasi in v krajevni skupnosti nekoč in danes, ter povedala vse o cerkvi Sv. Florjana. Ob odhodu iz cerkvice se je slišala pesem, zunaj pa nas je presenetila s pecivom in osvežilno pijačo. Občudovali smo pisane preproge cvetja na bližnjih travnikih in vdihovale vonj po pokošeni travi.

Počasen sprehod nazaj k toplarju. »Joj, kako diši!« Čakalo je zgodnje kosilo – obara in ajdovi žganci. Srečanje se je zavleklo v popoldanske ure. Res je bilo lepo! Koliko lepot in zanimivosti je okoli nas, v naši bližini. Če je zraven še dobra volja in prijazni ljudje – KAJ BI ŽELELI SI ŠE VEČ, pravi pesem. Prijazna družina Okorn nas je prijetno presenetila s svojo pripravljenostjo, pozornostjo, postrežbo in lepo urejeno okolico.

Hvala vsem, ki ste pripomogli k tako lepemu zaključku dela v naši skupini.

Slavka Rajer

FOTOGRAFSKI KROŽEK

Le kdo si ne želi ovekovečiti čudovitih dogodkov z izleta, praznovanj, srečanj, druženj ...

Tudi če spomin že malo zabriše dogodke, jih slike prikličejo nazaj. Tako ostanejo dolgo ohranjeni in nas razveseljujejo vsakič, ko slike pogledamo. Pa čeprav že malo obledele, nas popeljejo v čas nastanka in pričarajo nasmeh na obraz.

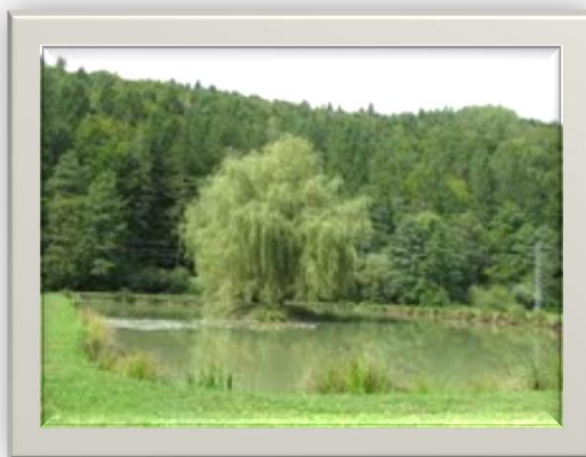
Enajst članic in članov UTŽO se nas je zbralo v fotografskem krožku, kjer smo pod budnim mentorstvom gospoda Toma Mežana ustvarjali, kreirali, shranjevali ovekovečene dogodke.

Morda našim srečanjem niti ne moremo reči krožek, ampak tečaj, saj smo v štirih srečanjih usvojili osnove fotografskih znanj in jih praktično preizkusili. Nismo postali profesionalni fotografi, naučili pa smo se veliko. In to znanje bomo uporabili na potovanjih, ob srečanjih z vnuki in našimi najbližjimi, prijatelji, opazovanju narave ...

Silva Mežnar



Pri ustvarjanju , foto: Martina Korošec



V objemu narave; foto: T. Mežnar



Fotografi na terenu, navodila mentorja, foto: Silva Mežnar

LIKOVNI KROŽEK

Tako kot vsako leto se je tudi letošnje šolsko leto začelo z razstavo izdelkov, ki smo jih naredile v preteklem šolskem letu. Hkrati z nami sta se predstavila še krožka iz Šentruperta in Mirne.

In potem se je začelo šolsko leto. Srečevale smo se vsako sredo na CIK-u. Za tri šolske ure smo pozabile na vsakdanje skrbi in se posvetile delu, ki nam je v veselje.

Letos smo lahko ponosne na prelepe beneške maske, ki smo jih same vlivale v kalupe in nato poslikale in okrasile. Tu je opravila največ dela gospa Majda Miklič, ki je doma pripravila še vrsto odlitkov z različnimi motivi.

Druga novost, ki smo jo poizkusile, je bilo risanje s pastelnimi kredami na temno podlago. Za začetek smo risale pirhe in klovne. No, ni šlo najbolje, a vaja dela mojstra, zato bomo to tehniko uvrstile v načrt tudi drugo leto. Sploh smo to šolsko leto veliko risale, saj je to osnova, ki nam pomaga obvladati tudi druge tehnike.

Vsako leto smo slikanju na svilo posvetile veliko časa, letos pa smo bile že malo naveličane in smo naredile samo en izdelek.

Imele smo tudi »gostujočo učiteljico« gospo Marijo Pilko, ki nas je naučila izdelovati umetno cvetje na žični osnovi in ogrlice iz steklenih perlic. To je spet nekaj, kar bomo morale drugo leto utrditi.

Načrtovale smo tudi nekaj učnih ur iz likovne teorije, česar pa iz objektivnih razlogov ni bilo mogoče realizirati in smo to prestavile na jesen. Končno je boljše šolsko leto začeti z novimi znanji in jih potem takoj uporabiti, kot leto z njimi končati in jih med počitnicami pozabiti.

Obisk razstave kiparja Alojzija Gangla v Narodni galeriji bi si zaslužil več pozornosti med našimi članicami, a tiste, ki smo si razstavo ogledale, smo bile zelo zadovoljne. Zadnji šolski dan smo se odpravile na Muljavo, kjer smo si v podružnični cerkvi Marijinega vnebovzetja ogledale baročni zlati oltar. Nato smo šle še na Jurčičevo domačijo, ki je vsako leto boljše urejena in zanimiva.

Stanka Pungartnik



Naše izdelke smo predstavili na razstavi, foto: arhiv CIK Trebnje

ZAKLJUČNA ESKURZIJA NA MULJAVO

Ko sestavljamo delovni načrt za novo šolsko leto, se začnemo pogovarjati tudi o tem, kaj bi si veljalo ogledati v naši bližnji okolici. Biti mora namreč nekaj, kar je nekako povezano z našim krožkom. Tako smo se letos odločile za ogled Muljave, prijazne, lepo urejene vasi, ki leži ob cesti Ivančna Gorica - Žužemberk. V okolici je najti pojave, značilne za kraški relief. Pravih kmetov v vasi skoraj ni več, pač pa se ljudje vozijo na delo v Ivančno Gorico, Grosuplje in v Ljubljano. Imajo pa na Muljavi dva spomenika, ki si ju je vredno ogledati.

In smo šle. Najprej smo se ustavile pri podružnični cerkvi Marijinega vnebovzetja. Tam nas je sprejel gospod župnik in nas popeljal v cerkev. Ta je bila zgrajena v prvi polovici 15. stoletja. Takrat jo je z izredno kvalitetnimi freskami poslikal Janez Ljubljanski. Žal so jih pri prezidavi cerkve v 17. stoletju močno poškodovali in so sedaj v nekaterih delih zanimive le za strokovnjake. Zato pa nas je očaral zlati oltar. Leta 1674 sta ga izdelala ljubljanski rezbar Jernej Plumberger in višnjegorski pozlatar Janez Jakob Mönhardt. Sodi med najlepše in najkvalitetnejše baročne oltarje na Slovenskem. Figure je že zajel vrtinčast nemir gibanja, rastlinsko okrasje se je razbohotilo in angeli so dobili živahne otroške obrazke. Najboljši prikaz baročne plastike je prav prikaz vnebovzetja v osrednji oltarni niši. Pogled na oltar je čudovit, posebno, ko zlato zablesti pod množico luči. Ta »nebesa na zemlji,« kot se je izrazil gospod župnik, bi si morali večkrat ogledati.

Nato smo se odpravile na Jurčičevo domačijo. Zanimivo je, da je OO OF Grosuplje - Stična ob stoletnici Jurčičevega rojstva, t. j. marca leta 1944, odkril na njegovi rojstni hiši spominsko ploščo. Kasneje so jo domobranci odstranili, leta 1954 pa se je obnovljena vrnila na staro mesto. Istočasno je bila hiša spremenjena v muzej.



Jurčičeva rojstna hiša na Muljavi, foto arhiv likovnega krožka II

Od takrat pa do današnjih dni so krajani Muljave v ohranjanje Pajžbarjeve -tako se je reklo po domače - domačije vložili mnogo dela in sredstev, predvsem pa mnogo entuziazma, saj je sedaj kar vsa domačija en sam, izredno lepo vzdrževan kulturni spomenik. V gospodarskih poslopih so prostori za prireditve in razstave. Imajo dve stalni muzejski zbirki »Od njive do platna« in »Od zrna do kruha.« Hiša je opremljena tako kot v Jurčičevih dneh. Vse je na svojem mestu, pogrnjena miza, postlane postelje, krušna peč obdana s klopjo, in seveda črna kuhinja. V nekdanji kašči - kako simbolično - pa je razstavljena pisateljska in novinarska bera našega prvega romanopisca. Prav presenetljivo je, v koliko jezikov je bil preveden njegov Jurij Kozjak.

Z zanimanjem smo si ogledale vse to bogastvo in poklepetale s kustosom muzeja, ki nam je pripovedoval o veselju, uspehih in tegobah svojega dela.

Čas je tako hitro mineval, da smo se krepko čez poldne odpravile na kosilo. Kam drugam kot k Obrščaku, ki je že v Jurčičevih dneh točil rujno kapljico. Za nas je čas kosila pomenil tudi prijetno druženje, saj sta se ekskurzije udeležila oba likovna krožka. Posebna zahvala pa gre gospe Tončki Grandovec, ki je vse imenitno organizirala.

Stanka Pungartnik

LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK II

Naš krožek je pričel z delovanjem 7. 1. 2010. Ker v prvi likovno ustvarjalni krožek ni bilo možno vključiti novih članov, je bilo potrebno najprej dobiti mentorja, ki bo krožek vodil. Na naše veselje se je Majda Miklič odločila, da bo svoje znanje posredovale še ostalim in tako se je pričelo naše druženje. Vsak petek smo se ob 9. uri dobivale in po dobri dve uri (ali pa še več) preživele v učilnici na CIK-u in ustvarjale ...

Krožek je obiskovalo šest članic (skupaj z Majdo) in to zelo vestno in resno, saj smo na 16 srečanjih preživele več kot 32 ur. Pričakujemo pa, da se bo število udeležencev v naslednjem šolskem letu še povečalo.



Udeleženke krožka; foro arhiv likovnega krožka II

Že na prvem srečanju smo sprejele program dela in ga v večji meri tudi realizirale.

Preizkusile smo se v risanju z vodenimi, akvarelnimi in oljnatimi barvami, pa tudi iz oglja so nastali zanimivi izdelki.

Servietno tehniko so nekatere članice že poznale, nekatere pa smo se z njo srečale prvič. Ustvarjale smo izdelke z okrasitvijo steklenic, krožnikov, vazic, šatulj, sveč, posebej nadarjene pa so izdelale prave umetniške slike.

Nadaljnje znanje smo si pridobivale ob slikanju na folije (mozaiki, cvetlični in drugi vzorci) in ko smo to tehniko usvojile, so bile na vrsti svilene rute, šali in slike. Pred veliko nočjo smo si na več načinov okrasile pirhe. Za konec pa smo prihranile tehniko kolaža. Pozna se, da smo začetnice, a volje je dovolj in svoje sanje in želje bomo uresničile in znanje izpopolnile.

Tudi za naslednje leto smo si zastavile program dela. Nekaj stvari bomo začele na novo, nekaj pa jih bomo prenesle iz letošnjega leta.

Zaključek leta smo skupaj s prvim likovno ustvarjalnim krožkom preživele na Muljavi na ogledu Jurčičeve rojstne hiše in cerkve Marijinega vnebovzetja.

Verjamem, da se bomo tudi v naslednjem letu naših druženj udeleževale s takim veseljem in zanosom.

Fani Lavriha



Zaključek dveh likovnih krožkov iz Trebnjega; foto arhiv Likovnega krožka II

PLESNA SKUPINA AJDA

Niso važna leta,
ne izobrazba
ne narodnost in vera,
važno je le veliko srce
in navdušene iskrice v očeh.

ZAKLJUČNI IZLET

Hura! Počitnice! Pa zaključni izlet! Da, zaključni izlet smo organizirale 12. junija. Toda kam, kje je tako lepo, da bi se dobro počutili, tako dobro, kot smo se na naših srečanjih.

Velika Planina, visokogorska planota v Kaminško – Savinjskih Alpah bo najprimernejši kraj.

Pa je le prišla dolgo pričakovana sobota, ko smo se zbrali na avtobusni postaji v Trebnjem. Mahnili smo jo proti Kamniku, skozi prelaz Črnivec, proti planini Kisovec. Po slabi urici hoje smo prispeli

na Gojško planino, ki je že vsa blestela v soncu. Rahla sapica je dajala občutek svežine. Na Mali planini pred Jarškim domom so se prvi obiskovalci planine že krepčali s kavico. Pot nas je vodila naprej proti Veliki planini za Domžalski dom, kjer smo nabirale vse vrste rožic za čajčke. Obisk cerkvice Marije Snežne je posebno doživetje za vse obiskovalce planine. Najpogumnejše smo se spustile v ledeno jamo. Na Zelenem robu smo si privoščili kavico in se po urici počitka vračali proti izhodišču.

Na planini smo spoznali, da je prav narava najlepše zaklade zaupala v varstvo goram, kamor naj bi hodili le tisti, ki znajo njene lepote občudovati in spoštovati.

Polni lepi vtisov po prečudovito preživetem dnevu smo zapustili planino. Res je, da so v prijetni in sproščeni družbi doživljaji v gorah še lepši.

Da pa je bil izlet zares prijeten, naj citiram misli ene izmed članic:

»Za nami je prečudovit dan! Škoda, da med nami ni bilo naše učiteljice, da bi videla kakšna lušna »čreda« smo bili - danes smo nadoknadile tisto (bla,bla,bla) - za vse je bilo dovolj časa, samo prehitro je minilo. Hvala vsem za tako lep dan!«



Na Veliki Planini; foto: arhiv Plesne skupine AJDA

Martina Korošec

RAČUNALNIŠKI KROŽEK – NADALJEVALNI

Dandanes se veliko znanja podaja na takšen ali drugačen način. Nikoli se ni zgodilo, da bi nastala kakšna ovira pri tem, ko pa so me prosili, da imam računalniški krožek za starejše in to še nadaljevalni, me je pošteno stisnilo.

Temeljito sem se pripravila in po prvi uvodni uri sta strah in trema splahnela. Vedno smo se dogovorili za naslednjo uro, kaj bomo delali, česa bi se radi naučili. Tudi na prošnjo, da bi pripravila bolj razumljivo gradivo, predvsem pa njihovim računalnikom prilagodljivo, ker so računalniki na CIK-u opremljeni že z Wordom in Excelom 2007, mi ni bilo škoda prostega časa. Pridno so hodili, se trudili in bili vedno nasmejani, da so srečanja postala ritual in kar težko mi je postalo, ko se je zaključilo.

Vsak, ki uči ali podaja znanje, bi si želel imeti take učence, kot so bili moji udeleženci krožka. Veliko sem se naučila od njih in upam, da jim bo vse znanje še dolgo koristilo.

Lepo je bilo z vami, še lepše je, ko se srečamo na ulici ali v trgovini in poklepetamo, kako in kaj.

Martina Podlesnik

VEČ ZNAM, VEČ VELJAM

Kje so korenine računalništva, težko rečemo, zagotovo pa segajo v čas, ko je štetje in računanje bilo šele v razvoju. Človek si je števila predstavljal s prsti na rokah, kamenčki, školjkami. Prve sledi računskih zapisov so iz Sumerske civilizacije 4000-1200 let p.n.š. v obliki glinene ploščice z zapisi trgovske izmenjave .

Eden starejših pripomočkov za štetje dni je Stonehenge, ki so ga postavili okrog leta 2800 p.n.š. Z njimi je bilo moč izdelati enostaven koledar.



ABACUS



Približno leta 3000 p.n.š. so v Babilonu iznašli abacus. Kitajci so okrog leta 1100 p.n.š. razvili suan-pan (podoben abakusu), ki se je zaradi razvejanih trgovskih poti razširil po vsem svetu.

Abakus - ta čudovit pripomoček - za računanje je okrog 1300 leta postal dovršene oblike, kot jo poznamo tudi danes. Abakus se še danes uporablja.

Vir:

http://www.educa.fmf.uni-lj.si/izodel/sola/2002/di/bozic/PC_history/abak.html#prvi

ZDRAVA REKREACIJA

Vadbo zdrave rekreacije smo v minulem šolskem letu, kot je to že običajno, zaključile ob koncu marca. Tako je za nami že enajsto leto dela krožka. To je dolga doba sodelovanja z nekaterimi zelo vztrajnimi člani, malo manj vztrajnimi in takimi, ki so prenehali z vadbo zaradi različnih vzrokov. Kaže, da je stalno opozarjanje na potrebo po gibanju in aktivnostih v današnji družbi že padlo na plodna tla, saj se je v minulem letu seznam udeleženk zaključil pri št. 20. Moških članov že nekaj let ni med nami. Lepo število, ki ga sedanji prostori še dovoljujejo. Kaj vaditi, ko so pri večjem številu udeleženk gibalne sposobnosti zelo različne? Tudi prostor ne dovoljuje velikih možnosti. Priporočila strokovnjakov za vadbo starostnikov pa vedno bolj poudarjajo potrebo po ohranjanju čvrstega mišičnega sistema, ki je sposoben čim dalj časa zadrževati posedanje kostnega sistema telesa. Tako smo se skupno odločili, da pričnemo z vadbo z elastičnimi trakovi, ki na dokaj enostaven in cenovno dostopen način krepí mišice. Prve informacije smo s pomočjo članic, ki so že vadile s trakovi na telovadbi v ZD Trebnje, pridobile pri fizioterapevtkah v ZD, naslednje pa pri prodajalcu VITA CENTER Naklo. Trakove smo nabavile s sredstvi za delo krožkov. Kmalu smo ugotovili, da so priložena navodila za vadbo s trakovi dokaj skromna, saj je za pravilno in resno vadbo potrebno več znanja. Preostala sredstva za delo krožka smo zato namenili izobraževanju.

V mesecu aprilu sem se na Vita centru v Naklem udeležila dvodnevnega tečaja vadbe z elastičnim trakom, veliko žogo in orodji za ravnotežje. Na tečaju je bil dan zelo velik poudarek ohranjanju ravnotežja starejše populacije ljudi. Sedaj bom pridobljeno znanje uporabila pri vadbi v krožku. Ker moraš biti za vadbo s trakom dobro ogret, bomo nadaljevali z vsemi dosedanjimi oblikami vadbe, seveda nekoliko časovno skrajšanimi. Ura vadbe včasih kar prehitro mine, na telovadnico namreč že čaka naslednja skupina. Delo v minulem letu smo popestrile tudi s krajšim zimskim pohodom iz Rodin do Olgine zidanice in ponovno okusile njeno gostoljubje.



V novem šolskem letu se tako obeta kar nekaj novosti. Tisto geslo glede tibetanskih vaj tudi še vedno drži. Pridružite se nam!

Francka Primožič



Razgibavanje z novimi trakovi; foto: Francka Primožič

POTRDILO

Francka Primožič

se je udeležil/a strokovnega izpopolnjevanja

VELIKA ŽOGA, ELASTIČNI TRAK, RAVNOTEŽJE

Celje, dne 16.-17.04.2010
v obsegu 16 ur.

Organizator

Društvo fizioterapevtov Slovenije-
strokovno združenje
Celjska regionalna enota
Saša Demšar, dipl.fth.

Izvajalec:

Petra Čebokelj
dipl.fth., AFA inštruktor,
pilates inštruktor

Saša Demšar, dipl.fth.,
pilates inštruktor,
cyriax terapevt

MIRNA

DEBATNI KROŽEK

Ideja je stara že nekaj let. Pobude so bile že večkrat dane, tako na programskih sejah UTŽO kot društva upokojencev Mirna, pa tudi na neformalnih razgovorih med zainteresiranimi in individualnimi občani. Osrednji cilj je bil poživitev prostočasnih aktivnosti, ki bi popestrile izobraževalno, družabno in zabavno življenje vseh generacij in nazorov. Seveda se je postavljalo vprašanje, kako in na kakšen način te cilje doseči.

Vse na svetu ima svoj začetek in konec. Torej treba je začeti s potrebnimi aktivnostmi in pridobiti zainteresirane entuziaste. Povabilo za sodelovanje je sprejelo nekaj somišljenikov. Od osebno povabljenih - preko petdeset, jih je osebno izrazilo pripravljenost za sodelovanje približno polovica. Trojica somišljenikov se je dogovorila in ustanovila AD-HOC neodvisni iniciativni odbor za ustanovitev »Debatnega Kluba Mirna«. Ta iniciativni odbor v sestavi prof. dr. Marko Marin, Dušan Zakrajšek in Rudi Žibert je takoj začel s potrebnimi pripravami. Sprejel je temeljna izhodišča, tako glede smotrnosti ustanovitve, organiziranosti, statusa Kluba, programske usmeritve in načina pridobivanja članstva.

Od možnih variant organiziranosti, kot so: zasebni klubi, društvena oblika ali povezava z že obstoječimi organizacijskimi sorodnimi subjekti, je bila po mnenju iniciativnega odbora najustreznejša varianta, ki jo je ponudil po usklajevanju Center za izobraževanje in kulturo (CIK) Trebnje. Ta oblika organiziranosti zagotavlja kompetentno, strokovno in funkcionalno delovanje Kluba. Namreč ustanova CIK že sedaj deluje na tem področju na območju nekdanje širše občine Trebnje. Tako odločitev je podprl tudi krajevni odbor UTŽO in sicer, da Debatni klub enakopravno nastopi kot drugi krožki UTŽO-ja. Sprejeta je bila tudi programska usmeritev, kot predlog za ustanovitveni zbor Kluba. Ta programska usmeritev sledi temeljnim ciljem delovanja Kluba, ki so splošno izobraževanje, negovanje kulture dialoga, strpnosti in spoštovanja drugačnosti, premagovanje generacijskih razlik, izboljšanje govornih veščin in javnega nastopanja, družabne oblike sproščanja, sklepanje prijateljstev, sodelovanje med subjekti civilne družbe itd.

Možnosti so velike, skoraj neizčrpne. S stalnimi vajami se povečuje raven kvalitete, krepi samozavest udeležencev in viša prag strpnosti.

Poleg navedenih je še en bistveni pogoj za ustanovitev Kluba. To je pridobitev potrebnega števila somišljenikov, ki so zainteresirani in pripravljeni prostovoljno pristati na obveznosti članstva Kluba. Iniciativni odbor je ocenil, da je v danih razmerah najpreimernejši osebni pristop animiranja članstva. Z razgovorom in povabilom. Na ta način je bilo evidentiranih in povabljenih na ustanovitveni občni zbor 26 posameznikov.

Med pridobivanjem članstva je iniciativni odbor v sodelovanju s CIK in UTŽO organiziral dvodnevni brezplačni seminar, ki ga je pripravil Zavod za kulturo dialoga za kandidate in pristop v Debatni klub.

AD-HOC iniciativni odbor je v roku približno dveh mesecev pripravil in sprejel potrebne naloge in ukrepe, ki so pogoj za ustanovitev Kluba in sklic ustanovitvenega zbora. To so priprave predloga statusa in »Ordnunge« delovanja, imena in sedeža Kluba ter predlog za izvolitev organov »Debatnega Kluba«. Po teh pripravah je bil dne 1.4. 2010 sklican ustanovni občni zbor Debatnega Kluba »ŽURFIKS« Mirna, ki se ga je udeležilo 32 udeležencev. Na občnem zboru so bili izvoljeni na predlog iniciativnega odbora predsednik DK gospod Dušan Zakrajšek, podpredsednik gospod Igor Zaplotnik in organizatorica – voditeljica ga. Petra Krnc. S tem je bil tudi formalno ustanovljen Debatni Klub »ŽURFIKS« Mirna.

Istočasno se je samorazpustil AD-HOC iniciativni odbor, ki je uspešno končal »Projekt ustanovitev Debatnega kluba Mirna«.

Želimo uspešen začetek, rast in dolgo delovanje!

Rudi Žibert



Začetek debatnega krožka; foto: arhiv debatnega krožka

*Sebe moramo poznati: Če nam že ne bo pomagalo odkriti resnice, naj vsaj pomaga urejati življenje - to pa je najpomembnejše.
(Blaise Pascal)*

KUHARSKI KROŽEK

"Kaj bo danes za kosilo?"

Vprašanje, ki se nam poraja nešteto krat, zato smo članice UTŽU iz Mirne tako poimenovali letošnjo delavnico kuhanja, ki je potekala dva popoldneva v mesecu januarju, kot ponavadi v gospodinjskem kabinetu OŠ Mirna. Vodil jo je nam že poznani kuharski mojster Peter Kotar. Z vodenjem delavnice smo bile zelo zadovoljne, odraz tega je tudi velik interes. Poleg priprave hrane in kuhanja nas je na koncu še poučil o serviranju hrane, saj mora biti ta vabljiva tudi očem. Jedi, ki smo jih pripravile, so vključevale vse od juh do sladice, torej celotna kosila. Jedi so bile zelo okusne, pri kuhanju pa smo uporabljale samo naravne sestavine. Saj poznate tisto: "SMO, KAR JEMO".

Marijana Povšič



Kuharski krožek pred pojedino; foto: arhiv kuharskega krožka



Dobrote; foto: kuharski krožek

REKREACIJA

Čeprav imamo skoraj vse udeleženske krožka rekreacije že več kot šest križev, se še ne damo. Vztrajno telovadimo in razgibavamo svoje okorele ude, zavedajoč se, da le z gibanjem lahko ostaneš dejaven v poznih letih. Mentorica - vaditeljica Darja poskrbi, da ni ne preveč na levo in ne preveč na desno, nešteto krat pripomni: "Punce samo do bolečine." Skratka, odhajamo zadovoljne z mislijo, da smo ponovno nekaj naredile za dobro počutje in za ne več prav elastično telo.

Marijana Povšič

ROČNA DELA

Malo za dušo prav tako pa tudi za druženje smo enkrat tedensko nadaljevale s krožkom ročnih del tudi v letu 2009/2010. Poleg kvačkanja, vezenja, rešeljeja smo letošnjo sezono izdelovale tudi božično novoletne čestitke, velikonočne pisanice. V predprazničnem času nas je obiskala gospa Silva Mežnar in nam prikazala tehniko izdelovanja darilnih vrečk. To nam je bilo zelo dobrodošlo in upamo, da se bo tudi v prihodnje spomnila na nas in nam predstavila še kakšno praktično in uporabno zanimivost.

Marijana Povšič



Izdelki krožka ročnih del, foto: arhiv krožka Ročna dela

ZDRAVILNA ZELIŠČA

Tudi o rožicah, čajčkih, tinkturah, mazilih ter o njih pripravah in njih učinkih, smo se želele spet poučiti in med nas ponovno povabile gospoda mag. Kukmana, ki nam iz svoje neizčrpne zakladnice znanja vedno pove kaj novega ali pa obudi spomin na že kaj pozabljenega. Z zanimanjem smo ga poslušale, izpraševale in si vse skrbno zapisovale. Prav posebno pa je bila zanimiva zadnja delavnica oziroma spoznavanje rastlin v naravi, kajti le ta ti ostane najbolj v spominu. Udeleženci krožka zdravilnih zelišč imamo v načrtu še končni izlet pod vodstvom našega mentorja gospoda Kukmana, ki se ga že vnaprej veselimo, saj nas noben izlet pod njegovim vodstvom ni razočaral - nasprotno, vsi smo bili zadovoljni.

Marijana Povšič



Zeliščarji na terenu; foto: arhiv Krožka zdravilnih zelišč

EKSKURZIJA ZGODOVINSKEGA KROŽKA NA DUNAJ

Dunaj! Skoraj 700 let cvetoča in mogočna kraljevo - cesarska prestolnica večnacionalne države, ki je obstajala toliko stoletij kot država, je brez primere v Evropi.

Zgodovinski krožek UTŽO, ki deluje na Mirni, se je namenil, da v tem šolskem letu izpelje študijski obisk Dunaja s ciljem, čim več spoznati o Avstriji in Dunaju. Namreč-verjetno bomo v prihodnjem letu obravnavali zgodovino avstroogrškega cesarstva od l. 1273 - 1918.

Celotni program potovanja je vzorno organiziral animator Tomaž Povšič. Program je bil po naši želji usklajen z agencijo »Relax turizem«. Celotna izvedba dvodnevne obiske na Dunaju je potekala izvrstno. To potrjuje izredno visoko zadovoljstvo in pohvale udeležencev. Program je bil tudi profesionalno voden po vsebini in po času, skladno z dogovorom. Želeli smo čim več videti, spoznati in doživeti. Z dobro naštudirano izrabo časa je gospa Vanja Kosec, vodička, maksimalno izkoristila za posredovanje podatkov.

Najprej pogled v starejšo zgodovino

Za časa Rimljanov je na mestu, kjer danes stoji Dunaj, bila močna utrdba »Vindobona«. V tem času je reka Donava predstavljala obrambno črto, tako imenovani Limes. To je bila utrjena rimljanska meja proti germanskim in slovanskim narodom, ki so živeli severno od Donave. Obrambni pomen Limesa je zgubil veljavo po propadu Rima, kajti uničen je bil ob selitvi narodov. V drugem delu je gospa Vanja nadaljevala s posredovanjem aktualnih podatkov o sodobni državi Avstriji. Navajam najpomembnejše:

Prebivalstva je 8,1 mio, od tega jih 2/3 živi v mestih. Površina znaša 83671 km². Jezik nemški, verstva 3/4 rimskokatoliške veroizpovedi. Glavno mesto Dunaj. Poleg tega, da je državna prestolnica, je tudi center mnogih mednarodnih in kulturnih institucij in ustanov (OZN, OPC, CENTER UNO itd.).

Druga velika mesta: Linz, Graz, Salzburg, Innsbruck, Celovec, Beljak. Država ima 9 zveznih dežel: Koroška, Tirolska, Vorarlberg, Burgenland, Zg. Avstrija, Sp. Avstrija, Štajerska, Salzburska in glavno mesto Dunaj.

Reke: Donava, Drava, Inn, Ens in Mura.

Gorstva: Grossglockner (3798 m) in Vzhodne Alpe.

Gospodarstvo: Sodobna Avstrija je agrarno in industrijsko razvita država.

V zadnjih desetletjih pa je postala turistična velesila. Je ena najbolj z gozdom poraščenih držav v Evropi. V okviru študijskega obiska zgodovinskega krožka UTŽO so nas posebej zanimala tri področja.

Najprej o nastanku in razvoju države Avstrije. Drugi sklop našega zanimanja je pojav in vloga Habsburžanov in v tem kontekstu tudi vloga in položaj Slovencev v tej državi. Kajti hoteli ali ne, moramo Slovenci priznati, da smo še vedno nekako zgodovinsko zaznamovani s to več stoletno kraljevo - cesarsko državo. Prav tako je dejstvo, da je avstroogrška monarhija v vsej svoji dobi tudi pozitivno vplivala na politični, gospodarski in kulturni razvoj v srednjem in zahodnem delu Evrope in širše. Torej čas je, da preidemo na temo »Saga o Habsburžanih«. Lahko štejemo, da je začetek Habsburžanov z nastopom Rudolfa 1-Habsburškega (1218–1291). V obdobju »Interregnuma« - brezvladja je bil Rudolf I leta 1273 izvoljen za nemškega

kralja kot prvi Habsburžan. Rudolf je že pred tem sodeloval medsebojnih staulfovsko welfskih vojnah, ki so bile posledica dinastičnih vojskovanj za nemško krono med plemiškimi rodbinami Babenberžani, Spanheimi, Oglejem in drugimi. V tej splošni zmešnjavi brezvladja je usodno vlogo odigral češki kralj Otokar II. Premisel. Namreč - združil je vse slovenske pokrajine. To so poleg Moravskočeške kraljevine se Koroška, Štajerska, Furlanija, Kranjska in notranja Istra. Na ta način je Otokar II. leta 1270 združil vsa našeta ozemlja v eno državo.

Vzpostavitev skupne države od Češke, Moravske do severnega Jadrana. Tak razplet bi lahko povsem spremenil nadaljnji narodnostni in kulturni razvoj, če ne bi zmagala struja Rudolfa I.

Le - ta je takoj po izvolitvi udaril po Otokarju II. Najprej je zahteval vrnitev vseh državnih »fevdov«. Tudi državni zbor je leta 1274 sprejel sklep, da Otokar izgubi vso dediščino po Babenberžanih in spanheimih. Nato je to isto zahteval še od Oglejskega patriarha. Nastale so nove vojne. V vojni proti Otokarju II. je kralj Rudolf I. Habsburški pridobil nazaj vse prejšnje Otokarjeve zaveznike in s tem je Otokar II. izgubil vojno. Leta 1278 je na Dunaju moral podpisati vdajo pred Rudolfom I. V bitki na Moravskem polju leta 1278 je bil ujet in kruto umorjen. S tem je propadel zadnji načrt združitve slovenskih pokrajin v veliko moravsko - slovensko državo. O tem smo nekaj izvedeli že na ekskurziji zgodovinskega krožka na Češkem. Na drugi strani pa je Rudolf I Habsburški pridobil veliko moč in podporo. Izpeljal je obširne upravne, vojaške in fevdalne novosti. Začel je z reorganizacijo države in pred smrtjo leta 1291 razdelil vse pokrajine svojima dvema sinovoma Albertu in Rudolfu. Hkrati z navedenimi ukrepi je Rudolf I. začel graditi nov dinastični teritorij - zametek kasnejše avstroogrske monarhije. Tako je Rudolf I. z vstopom v vojno-politično dogajanje začel »sago« o Habsburžanih.

O položaju Slovencev v okviru Avstroogrske bomo lahko govorili, ko bomo v okviru raziskovalnega projekta pod strokovnim vodstvom ustrezno raziskali prave zgodovinske vire. Vsekakor pa laično sklepamo, da je bilo to sožitje dolgo, polno nasprotij pa tudi možnosti gospodarskega, kulturnega in vsestranskega razvoja, ki je Slovincem kot narodu omogočilo nekoliko hitrejši razvoj na določenih področjih v primerjavi z drugimi balkanskimi narodi, ki so bili pod turško-osmanskim škornjem. O tem na tem mestu ne želimo razpravljati.

Lahko pa trdim le, da avstroogrska država ni bila zgolj le »ječa narodov«.

Dunaj, kot glavno mesto skoraj 700 let, se je temu primerno tudi vsestransko razvijal. Dunaj je skozi vsa ta stoletja sorazmerno srečno previharil brez uničujočih kataklizem. Tako je ohranil mnoge kulturne, arhitektonske, tehnične in druge civilizacijsko-duhovne zgodovinske spomenike. Na našem dvodnevnem potepanju smo lahko videli, spoznali in doživeli bogastvo teh vrednot, ki so nenadomestljive.

Zato na koncu tega modrovanja rečem le: **Skozi špranjo smo pokukali v zakladnico umetnosti in zgodovinskih pričevanj o civilizacijskih dosežkih neke državne tvorbe v nekem času v srcu Evrope.** Odškrnjena lina nam je prebudila radovednost, ki se ji ne bo mogoče upreti. Taki so moji občutki.

Rudi Žibert



Na trgu pred Hofburgom; foto: Cilka Žibert



Kompleks vrtov parkov in spomenikov okoli dvorca Schöbruna; foto: Cilka Žibert

ŠENTLOVRENC

KROŽEK ZA SPOZNAVANJE IN UPORABO ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC

Že v sestavkih poročil prejšnjih šolskih let sem pisala o težavah zaradi šolskih prostorov. V šoli v Šentlovrencu ne moremo več biti. Prostori so zaklenjeni, zakodirani in tisti, ki bi to lahko odprli, sicer na posebno dovoljenje centralne šole v Trebnjem, niso iz Šentlovrenca. Ne gre pa, da bi mi zahtevali, da nekdo po službi pride nazaj in nas čaka, da smo na krožku.

Prvič v tem šolskem letu smo se zbrali v decembru 2009. Namenili smo se, da bomo imeli krožek v prostorih Krajevne skupnosti Šentlovrenc. Bljak! Mrzlo, neudobno. Posedli smo po športnih rekvizitih in si prinesli nekaj stolov v dvorano, ki se uporablja za kulturne prireditve in tudi za šolsko telovadbo.

Naslednjič smo se sešli v prostorih Krajevne skupnosti in Društva upokojencev Velika Loka. Članice krožka so se potrudile in veliko ur prej vključile električne radiatorje, da smo lahko bili na toplem. Tudi naslednja srečanja krožka so bila na Veliki Loki. Zahvaljujemo se jim za uvidevnost in prijaznost. Moram pa reči, da naju z Marto kar nekako prisilijo, da to organizirava. Če se ne zbudiva, naju začno spraševati, kaj je s krožkom, kdaj bo.

Dokler bo tako in nam bo mentor Jože Kukmam potrpežljivo prenašal svoje znanje, se bova tudi midve z Marto potrudili in poiskali prostore.

Francka Grošel

VEČ ZNAM, VEČ VELJAM

Angelika: razkužuje črevesje, preprečuje napenjanje, pospešuje izločanje žolča.

Arnika: celi rane, blaži bolečine, razkužuje.

Bezeg: pospešuje potenje, deluje preventivno proti prehladu in gripi, krepi, odpornost.

Breza: odvaja vodo iz telesa, odpravlja ledvične kamne in dobro deluje pri sladkorni bolezni.

Borovnica: zaustavlja driske in ugodno deluje na prebavne procese.

Bazilika: proti napenjanju, pri vetrovih, želodčnih motnjah, živčnosti in nemiru.

Česen: dezinficira prebavila, ureja krvni tlak in preprečuje nalaganje maščob.

Divji kostanj: krepi stene krvnih žil. Uporablja se pri težavah s krčnimi žilami.

Encijan: vzpodbuja tek, izločanje žolča, dobro deluje pri krčih, napenjanju, slabokrvnosti.

Gosja trava: odpravlja krče vseh vrst, posebno pri ženskih boleznih.

Gabez: za rane, ki se težko celijo, izvinih, izpahih, kostnih poškodbah. Samo zunanje!

Hmelj: pomirja, odpravlja nespečnost, pospešuje izločanje prebavnih sokov, odvaja vodo.

Hibiskus: daje osvežilni napitek kiselkastega okusa, ki rahlo odvaja.

Islandski lišaj: deluje proti kašlju, vnetju mandeljnov, dezinficira ustno votlino in ureja želodčno kislino.

Janež: je najboljše sredstvo proti napenjanju. Krepi želodec in lajša kašelj.

Jetičnik: krepi pljuča, čisti kri, zmanjšuje holesterol. Deluje tudi pri revmi in protinu.

Kopriva: spodbuja celotno telesno presnovo. Ugodno deluje na prostato, ledvice in mehur.

Kumina: odlično sredstvo proti napenjanju, proti kašlju. Deluje na jetra in žolč.

Kolmež: spodbuja delovanje prebavnih organov. Deluje na želodec in žolč.

Kamilica: pomiri bolečine pri želodčnih težavah, uporablja se za izpiranje ran, ust, oči.

Koruzni laski: pospešijo izločanje vode, razkužujejo sečila, pomagajo pri sladkorni bolezni.

Lučnik: vsebuje saponine, ki pospešujejo izkašljevanje.

Lipa: povzroča potenje in s tem zbija vročino, žene na vodo, krepi odpornost.

Lakota: čisti kri, odvaja vodo, krepi trebušno slinavko, jetra in vranico.

Poprova meta: pospešuje izločanje žolča, odpravlja napihnjenost in pomirja.

Materina dušica: razkužuje in sprošča, pomaga pri vnetju dihalnih poti.

Melisa: pomirja živce in pomaga pri nespečnosti.

Majaron: pri težavah z želodcem, črevesjem in žolčem. Odpravlja napetost.

Oves: pomaga pri telesni izčrpanosti in živčni napetosti, večja odpornost.

Oljka: listi so za uravnavanje pritiska in maščob v krvi, olje je vsestransko.

Ognjič: vpliva na izločanje žolča, krepi jeter, celi rane.

Preslica: za zdravljenje sečnih poti, pomaga tudi pri revmi in pljučnih boleznih.

Pirnica: čisti kri, odvaja vodo, odpravlja prebavne motnje.

Plahtica: preprečuje vnetja, pomaga pri ženskih boleznih, celi rane.

Peteršilj: odvaja vodo, odganja vetrove, pospeši krvni obtok.

Regrat: krepi jetra, vzpodbuja delovanje ledvic, čisti kri.

Rman: pomirja in vzpodbuja prekrvavitev, pomaga pri ženskih boleznih, čisti kri, pomaga pri težavah prebavit.

Robida: ustavlja driske, deluje osvežilno.

Rožmarin: spodbuja krvni obtok, zvišuje krvni tlak, pomirja.

Resa: odpravlja ledvične kamne, čisti kri, pomaga pri revmi.

Sivka: pomaga pri nespečnosti, deluje na dihala in ustavlja drisko.

Slezenovec: mehča sluz, zaustavlja kašelj, pomirja vneto sluznico.

Šipek: služi kot preventiva pri prehladih (C vitamin), odvaja vodo.

Tavžentroža: spodbuja izločanje prebavnih sokov, krepi prebavila in čisti kri.

Šentjanževka: je antidepresiv, vzpodbuja delovanje prebavit. (tudi Šentjanževo olje).

Trpotec: pomirja kašelj, pomaga pri vročinskih stanjih, čisti telo.

Trobentica – Jeglič: lajša kašelj, pomirja, krepi srčno mišico.

Timijan: je odličen proti kašlju, bronhitisu, pomirja, krepi prebavo.

Vrbovec: pomaga pri težavah s prostato, odvaja vodo.

Zlata rozga: blaži vneto sluznico, pomaga pri vnetju ledvic in mehurja, močno žene na vodo.

Žajbelj: pomaga pri vnetju ustne votline in grla, čisti kri, blaži krče, rahlo pomirja in preprečuje potenje.

Vir: http://www.sitik.si/Opisi_zdravilnih_zelisc

ŠENTRUPERT

RAČUNALNIŠKI KROŽEK

Smo generacija, rojena v drugi svetovni vojni ali malo preje ali malo kasneje. Smo generacija, ki je doživljala razne revolucije. Tudi seksualne, pa tehnološke in informacijske. V šoli smo imeli še računalnike na kroglice. Potem pa smo odrasli. Postali smo generacija, ki je preko Karavank na sončno stran tihotapila računalnike na tisoč in en način. Skrivaj, da sosedje ne bi vedeli, da smo okuženi s slabostjo z zahoda.

In kasneje? Nekateri smo bili prisiljeni spoznavati računalništvo na delovnih mestih, če smo hoteli tam ostati. Če bi nas otroci videli, s kakšnim strahom smo prvič pritiskali na tipke, bi bilo smeha. Pa je prišla upokojitev. Naših otrok nismo več razumeli, kaj so govorili o računalništvu, še manj pa razumemo pogovor vnukov o tem. Malo govorijo v angleščini, malo pa s kraticami. Na naše vprašanje pa sledi: Dedi (babi), daj no!

Z leti pa še tisto naše znanje z delovnega mesta splahni. Še tisto, kar smo zanesljivo znali, ne vemo, kako gre. Nekaj je bilo treba storiti.

Nasproti nam je prišla UTŽO s predlogom o računalniškem krožku. In še to kar v našem kraju. Če bi bilo to v mestu, bi bilo razumljivo. Ampak da prihaja UTŽO na podeželje, v našo vas, v naš Šentrupert, kar ni bilo moč verjeti. Pa vendar! Že prvo leto je bilo prijav za dve skupini za začetniški tečaj računalništva. Ko smo drugo leto želeli nadaljevati z računalništvom, pa smo naleteli na težavo. Šolo v Šentrupertu so obnavljali. Poiskali smo drugo lokacijo. Gostoljubje na je omogočila šola v Mokronogu. Predavatelji so k nam prav pristopili. Spoznali smo, kaj je pravi andragoški pristop do učenja. V drugem letu smo spoznali skrivnosti interneta, e-pošta nam ni več tuja, oblikovali smo plakate in razglednice, izdelali smo tudi skripto.

Nič hudega ne bo, če bomo kaj pozabili. Bomo pa vnuke vprašali, kako gre. Saj se bomo sedaj lažje pogovarjali z njimi, ko vemo, kako potekajo stvari pri računalniku.

Lažje pogovarjanje je pa tudi pomembno za sožitje med generacijami.

Viktor Uhan



Na uvodnem srečanju;
foto: arhiv CIK Trebnje

USTVARJALNI KROŽEK

Svoje letošnje delo smo pričele z razstavo v prostorih CIK Trebnje ob začetku šolskega leta UTŽO Trebnje, kjer so predstavili svojo dejavnost vsi delujoči krožki UTŽO v preteklem letu. Od oktobra dalje pa smo se srečevale vsako sredo v prostorih Društva upokojencev Šentrupert. Bile smo vesele, da smo po začetnih zapletih našle prostor za ustvarjanje, pa čeprav je bilo včasih hladno, svetlobe pa tudi ne preveč.

Dvanajst nas je bilo letos. Veliko več kot lansko leto. Na začetku smo pripravile program dela, ki smo ga razdelile v tri sklope. Prvi sklop smo poimenovala jesenski program, kjer smo uporabile naravne materiale za izdelavo slik, šopka iz javorovih listov, cvetja iz smrekovih storžev, žira in želoda. Drugi del je bil namenjen novoletnemu in darilnemu programu. Naredile smo voščilnice, adventne venčke in vrsto izdelkov za obdaritev najbližjih in prijateljev. Velikonočni izdelki so bili namenjeni velikonočni okrasitvi. Čas od Velike noči do konca maja smo namenile vezenju in kvačkanju. Naučile smo se vesti vbode richalie in osnov kvačkanja. Slednjemu bomo v naslednjem letu morale posvetiti še nekaj časa. Spoznale smo tudi klekljanje in se odločile, da se bomo naslednje leto naučile tudi te tehnike.

Na vseh srečanjih je bilo ustvarjalno vzdušje. Pridno smo delale, se pri delu dopolnjevale in pomagale druga drugi, sproščeno klepetale, potihem pa tekmovala, katera bo ustvarila lepše. Naučile smo se, da moramo biti pri izdelavi natančne, zato smo dajale prednost kakovosti.

Na začetku smo se dogovorile, da bomo svoje izdelke pokazale na razstavi tudi drugim. Zato smo v maju pripravile v prostorih Društva upokojencev Šentrupert dvodnevno razstavo, ki je bila zelo obiskana. Osebne pohvale obiskovalcev in pohvale, zapisane v knjigi vtisov, nam pomenijo veliko.

Tudi stojnica, postavljena na trgu v Šentrupertu ob počastitvi občinskega praznika, je bila obiskana.

Svoje delo bomo nadaljevale v jeseni. V poletnih mesecih pa bomo pogrešale sredina srečanja, klepete in ...

Udeleženke krožka in mentorica Silva



Razstavljeni izdelki;
foto: arhiv Ustvarjalnega krožka



Na razstavi v Šentrupertu, v počastitev občinskega praznika



Priprave na razstavo



Razstava v prostorih
Društva upokojencev Šentrupert



Udeleženke krožka na razstavi

foto: arhiv Ustvarjalnega krožka

MOKRONOG

LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK

Pridobile smo znanje in začele ceniti naravni topli material "glina", za katerega smo do sedaj samo vedele, da obstaja.

S pomočjo in znanjem prof. Ane Cajnko in dipl. keramičarke in kiparke Eve Nine Cajnko smo se veliko naučile, s pridnostjo pridobile znanje in izdelale prijetne – uporabne izdelke.

Hvaležne smo za njuno potrpežljivost, pomoč pri izvedbi del, kar smo večkrat potrebovale.

Hvala ravnateljici OŠ Mokronog za prostore, ki so namenjeni za likovni krožek.

Z udeležbo pri likovnem krožku se ne moremo pohvaliti, smo pač na podeželju.

Vsi, ki ste pripravljeni, pridite vsaj pogledat, se družiti in poskusite sami izdelati zanimive in sebi koristne stvari.

Mihaela Hočevar

BESEDE MENTORICE

Te dni se je zaključila razstava izdelkov, nastalih v likovnem krožku v Mokronogu. Da ustvarjanje ne pozna meja, še najmanj v letih, dokazujejo izdelki, nastali iz gline. Udeleženke krožka so upokojenke iz društva upokojencev Mokronog ter njihovi vnuki in vnukinje.

Vabilo na razstavo, ki se je ravnokar zaključila, je bilo povabilo vsem, ki bi se nam radi pridružili. Ni vam potrebno zbirati poguma in izgovorov, da premalo znate. Izdelke, ki jih vidite na fotografijah, so naredili začetniki, babice in vnuki, ki so se prvič poizkusili z ustvarjanjem z glino. Likovni krožek vodita mentorici Ana in Eva Cajnko.

Kako so nastajali pirhi in drugi zanimivi izdelki iz gline, so pokazale najpogumnejše udeleženke likovnega krožka tudi vsem obiskovalcem Jurjeve kmetije na Občinah pri Trebnjem v soboto, 10. 4. 2010. Srečanje na Jurjevi kmetiji je pripravil Center za izobraževanje in kulturo Trebnje v okviru projekta Družabno življenje nekdaj in danes, ki ga je sofinancirala Evropska unija in Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja ter Lokalna akcijska skupina Dolenjske in Bele krajine.

Novi predsednik društva upokojencev Mokronog, gospod Hrenk, obljublja, da bodo prijazno hišico, v kateri ima sedež društvo upokojencev, kmalu uredili tako, da se bodo v njej lahko srečevale na različnih delavnicah, izobraževanjih, predavanjih, prireditvah in kar tako, vse generacije. Čeprav nam je v OŠ Mokronog, kjer nas gostijo, lepo, saj nam nudijo vse, kar potrebujemo za

ustvarjalnice, bomo veseli svojih prostorov tako upokojenci in neupokojenci. Mi mu verjamemo, ga podpiramo in mu bomo pomagali, kolikor bo v naših močeh.

Ana A. Cajnko



Ustvarjanje; foto: Ana A. Cajnko

RAČUNALNIŠKI KROŽEK – NADALJEVALNI

Včasih sem poslušala: Najboljše so igrice.

Drugič poslušam: da se računalnik ne da odkleniti, ker nimajo pravega ključa.

Tretjič pa je resnica o računalniku ta, da je kakršnokoli vprašanje o njem odveč, saj ima vsaka aparatura drugačne ukaze, kar pomeni, da je najpomembnejša računalniška pismenost.

Tako nastane problem, kako doseči to pismenost in kaj sploh pritiče k računalniški pismenosti.

Osnovno je, da vsak tečaj prinaša nekaj znanja.

Da pridemo do tečaja, pa so najprej potrebni tečajniki (Duška, Mihaela, Lidija, Zori, Mimi, Martina, Vanda).

Nato odličen predavatelj, tokrat Jože Tratar, ki je ob vsakem trenutku bil pripravljen rešiti vsak računalniški problem in tudi ura ni bila njegov gospodar.

Naši osnovni problemi pa so bili računalniški izrazi, ki jih je bilo potrebno tudi razumeti. Če nekaj razumeš, lahko tudi računalniško realiziraš.
In kar na lepem vemo

ZA NALOGO:

- ✓ WORD (beseda)
- ✓ EXCEL
- ✓ INTERNET
- ✓ TABELA
- ✓ SEŠTEVANJE
- ✓ ELEKTRONSKA POŠTA

Vse te vloge nalog se med seboj lahko poveže v neko celoto in ta celota dokaže, da smo usvojili tudi določena znanja.

Zato smo hvaležni CIK-u za organizacijo tečaja, še posebno pa se s hvaležnostjo spominjamo predavatelja Jožeta z željo, da nam pomaga tudi v bodoče reševati računalniške probleme.

Duška Peček
Mihaela Hočevar
Rozi Flisar

*Najboljši pripomček, da dobro začneš dan je tale:
ko se zbudiš, pomisli ali ne bi mogel ta dan enemu človeku pripraviti veselje.
(Friedrich Nietzsche)*

POPOTNE MALHE V BESEDAH IN SLIKAH

OBISK REPNIC PRI DRUŽINI ŠEKORANJA NA BIZELJSKEM

Naša prva popotna malha v tem študijskem letu. Vedro nebo je obetalo lepo vreme, zato ni nič čudnega, če je tudi razpoloženje na avtobusu bilo dobro. Gospod Kukman nam je na poti do posestva Graben v Brezovici pri Bizeljskem, kjer se nahajajo repnice, povedal veliko novega in zanimivega o krajih, ki so brželi mimo nas. Avtobus s šestdesetimi sedeži je bil poln in čeprav velik, se je spretno smukal po ozki poti do repnic.



Krokar v kletki



Udeleženci pozorno poslušajo

foto: Silva Mežnar

Najprej nas je pozdravil krokar v kletki, nato pa še prijazen in hudomušen lastnik, gospod Janez Šekoranja. Poudaril je, da so repnice podzemne peščene kleti, ki so jih stoletja nazaj uporabljali namesto hladilnikov za shranjevanje poljščin, največ repe, zato so jame dobile ime repnice. Sedaj jih s pridom izkoriščajo za shranjevanje buteljčnih vin, saj konstantna temperatura 4 do 10°C in visoka vlaga zagotavljata idealno okolje za zorenje in staranje najboljših vin.

Njihove repnice so globoke več kot 12m in v celoti kopane na roke. Niso zidane. Trdnost zagotavlja silikatni pesek, ki je ostanek panonskega morja izpred milijonov let. Pesek je tako trd, da ni dovoljeval mehanskega kopanja.

Posebnost posestva Graben je amfiteaterska lega, ki se najlepše vidi v vinogradih. Ta v poletnih mesecih zagotavlja konstantnost temperatur, vlago v tleh pa kot goba zadržuje peščena sestava tal. To omogoča stalen dostop vode vinogradu tudi v času suše. Na dnu amfiteaterskega vinograda je ribnik s stalno pritekačo vodo s površine vinograda.

Skozi sončna vrata smo vstopili v podzemno klet, polno steklenic, v katerih se nahaja vrhunsko vino. Pomikamo se mimo letnic 92, 93 ... 99 ..., pa imajo še starejšega, pove gospodar.



Vinograd, sončna vrata in hodnik v repnici; vir: <http://images.google.si>

Njihova vina so bila velikokrat nagrajena, saj so dobili že preko 120 medalj, prodajajo jih skoraj v vseh državah - od Amerike do Japonske, kupuje ga Bill Clinton, le doma jim je najtežje prodreti na trg.

V prostoru, kjer poteka degustacija vin, smo se prepričali, da številna priznanja, nagrade, ki so jih vina dobila, niso bila podeljena zaman.



V kleti za degustacijo; foto: Silva Mežnar

Polni vtisov, zadovoljni in dobro razpoloženi smo se odpravili proti domu. V nas pa je ostal grenak priokus lastnikovih besed – bolj nas poznajo in cenijo v tujini kot doma. Res ne znamo ceniti našega domačega blaga?

Francka Grošel in Silva Mežnar

PENZIJA



Jaz pa ne bom šel v penzijo niti pri 43 letih delovne dobe (niti pri 65 letih). Bom vztrajal vsaj do 78 leta. Ker bom sproti pozabljal, bom srečen. Vsak delovni dan bo nekaj resnično novega. Ljudje bodo veseli, ker bom počasen in jih ne bom poslušal, ali pa tudi, če jih bom, bom sproti pozabil, kaj so rekli. Normo bom naredil, če jo bom zmogel, če pa je ne bom, tudi prav, ker me itak ne bodo mogli odpustiti brez mojega soglasja. Še prosili me bodo, da grem v penzijo, a se ne bom dal. Plača bo dobra, boljša kot penzija, ki je sploh ne bo čez nekaj let. In vsi me bodo pustili na miru, ker jih bo strah, da me ne bi razburili pri mojih letih, da se mi ne bi kaj zgodilo. Oh, kako lušno bo. In na WC bom lahko hodil vsako uro po 20 min (zaradi prostate). In če se mi ne bo dalo na šiht, bom že kaj našel pri mojih letih, da bom dobil bolniško, ki bo še vedno boljša kot penzija. Že vnaprej se veselim. Hvala.

SEVNICA

V hladnem jutru smo se z velikim avtobusom odpeljali iz Trebnjega po mirnski dolini v Sevnico. Zataknilo se je na Mirni, saj ob predvidenem času dveh članic ni bilo na avtobusni postaji. Čakali smo jih deset minut, potem pa žal nadaljevali pot brez njiju.

V Šentrupertu je skupino prevzel gospod Viktor Uhan. Kaj kmalu smo ugotovili, da zelo dobro pozna vsak kotiček doline, po kateri smo se peljali, saj nam je povedal veliko zanimivega.

Prvi ogled je bil namenjen HE Blanca. Vsi smo jo poznali po tragičnem dogodku ob spustu po reki Savi, danes smo jo v vsej veličini spoznali še v notranjosti. Velike turbine, skrite očem, brnijo in utišajo glasove. Kako mogočen prostor! Prijazen gospod, ki nas popelje po notranjosti, govori o moči, o pretoku, o proizvodnji. Težko sprejemaš številke, saj so velike in naši predstavi nedosegljive. In vse se lahko ureja na daljavo, vse delovanje je vidno na malih računalniških ekranih! Kaj je človek ob taki tehnologiji? Skorajda nepotreben!



HE Blanca



foto Silva Mežnar



Pogled na Sevnico z gradu

Zapustimo moderno zgradbo ob reki Savi in nadaljujemo pot v center Sevnice, kjer izstopimo in se peš podamo na grad. Lepo obnovljen in mogočen stoji nad Sevnico. Zamenjal je veliko lastnikov, doživel prenove, opustošenja, kmečke in turške napade, pa vendar ostal do danes. Vidi se, da je v njem življenje, da prostore uporabljajo v različne namene. Sprehajamo se po sobanah, opremljenih s stilskim pohištvo tovarne Stilles, saj se je dragocena grajska oprema, ki je dočkala konec vojne popolnoma nedotaknjena, po vojni porazgubila. Po vojni so v gradu nastanili siromašne družine, ki so tudi doprinesle svoj delež k uničevanju imetja.

Kako so nekoč skrbeli za grad Liechtenwald, pripoveduje zgodba o baronu Boltežarju Lambergu, ki je Ilijo Gregorića in njegove puntarje, ki so v času hrvaško-slovenskega upora leta 1573 prodirali ob Savi proti Celju, pogostil s hrano in pijačo. Na ta način je grad obvaroval pred uničenjem, vendar pa se njegova taktika ne bi obnesla, če se ne bi že prej izkazal kot prijazen gospodar do svojih kmetov.



Grad



Udeleženci v renesančni sobi;

Foto: Silva Mežnar



Tudi znotraj samega gradu ne manjka sledi, ki so jih za seboj pustila minula stoletja. Gosposko drugo nadstropje južnega krila je srce gradu. Krasijo ga čudovite neorenesančne ključavnice, tapiserije, opaži, grbi. Tu sta danes konferenčna in poročna dvorana. Drugo nadstropje jugovzhodnega stolpa krasijo restavrirane baročne freske. V preostalih grajskih prostorih so danes našli svoje mesto šolski in gasilski muzej, galerija in kavarna. V Lutrovski kleti, stavbi ob gradu, pa danes prirejajo koncerte.



Stare šolske klopi



Detajl pohištva v gradu
foto: Silva Mežnar



Degustacija vin v kleti Mastnak

Zapustili smo mogočni grad in čudovita stara drevesa v grajskem vrtu ter se odpravili v klet Zdravka Mastnaka na degustacijo njegovih penin in cvička. Prepričali smo se, da so njegova vina dobra.

Pokramljali smo in polni novih spoznanj zapustili Sevnico ter se odpravili proti domu.

Silva Mežnar

*Prav gotovo se je bolje s smehom otresati sveta,
kakor ga zalivati s solzami.
To je pravzaprav edini način,
na katerega se lahko svet in življenje sploh nadaljujeta.
(Rabindranath Tagore)*

SREČNO, KAMERAD

Morda so bile šolske počitnice krive, da je bil obisk tokratne popotne malhe malo slabši. Tisti, ki smo si ogledali **muzej v rudniku Velenje** pa smo si bili enotni: bilo je zelo lepo, edinstveno.

Pot nas je vodila po še malo zasneženi dolini reke Mirne do Sevnice, mimo Radeč, Zidanega mostu, vse do Celja. Vedno manj je bilo snega in sonce je pokukalo izza oblakov. Sončni žarki so vedno bolj polnili naše »baterije«, razporedenje se je stopnjevalo in ob vodenju gospoda Jožeta Kukmana smo nestrpno pričakovali naš cilj. Kratka vožnja po avtocesti in nato še malo po Šaleški dolini nas je pripeljala v Velenje. Pozdravili so nas rdeča športna dvorana, skakalnica, prevlečena s plastiko ter mogočen grad na hribu, ki priča, da je zgodovina Velenja dolga. Najdeni ostanki naselbine prazgodovinskega človeka, ostanki iz rimskih časov, prvo omenjanje kraja leta 1250, trške pravice, ki jih Velenje pridobi 1264 leta, je le nekaj zgodovinskih podatkov. Konec 19. st. so odprli premogovnik lignita in to je začetek razvijanja naselja, vse do zlatih časov, ko je mesto Velenje dobilo naziv Titovo Velenje. Danes je mesto veliko, pa čeprav tistih zlatih časov ni več in mesto spet nosi naziv Velenje. In še vedno kopljejo lignit - 4 milijone ton letno. Delo rudarjev pa je še vedno težko, vendar zagotovo lažje kot nekoč.



Velenjski grad



Skakalnica



Na hodniku v rudniški stavbi

vir: <http://images.google.si>

Po letu 1998 je v starem delu kopa nastal muzej premogovništva - cilj našega današnjega obiska:

Razdelili so nas v skupine. Svojo prtljago, fotoaparate in tople jakne smo zaklenili v omarice. Oblekli smo zelene halje z velikimi žepi ob strani in si nadeli čelade. Prijazni vodič nam je pokazal okence, na katerega je kuharica zlagala zavitke – našo malico: pol tople kranjske klobase, gorčico v vrečki, štručko kruha in sok. Z malico smo napolnili žepe in se odpravili v globino. S 120 let starim rudniškim dvigalom smo se hitro spustili 160 m niže na raziskovanje 3 km dolgih podzemnih hodnikov, ki prikazujejo, kako so knapi, možje in otroci, kopali črno zlato nekoč in kako rudarji kopljejo premog danes.

Na začetku naše raziskovalne poti nas je najprej pozdravila sv. Barbara, zavetnica rudarjev in nas sprejela pod svoje okrilje. Nato pa nas je sprejel in potem vseskozi vodil Anton Aškerc, naš pesnik, ki je nekoč služboval v Velenju, prijateljeval z rudarji ter jih spremljal na njihovi poti po temačnih rovih. Spoznavali smo težko delo knapov, otrok in konjev, ki so pomagali pri različnih delih globoko pod zemljo, brez prave svetlobe, saj so le skromne svetilke kazale knapom pot.



V rudniškem rovu



Nalaganje premoga



So danes vsi prišli delat?

vir: <http://images.google.si>

Tresenje tal, bobnenje, stok ranjenih rudarjev - simulacija rudarske nesreče – nas je stisnila pri srcu, za trenutek smo pomislili, kaj pa

Razvedrili smo se še v najgloblje ležeči jedilnici v Sloveniji, kjer smo pojedli malico, veseli, da je veliko bolj bogata, kot je bila nekoč knapovska.

Zadnji rovi prikazujejo današnji čas. Danes je rudarjem vseeno lažje. Veliko dela opravijo stroji, zagotovljena je večja varnost, prostori so bolj osvetljeni, vendar rudarji še vedno delajo 400, 500 m »na poti proti središču Zemlje«.

Še vožnja z dvigalom in znašli smo se na dnevni svetlobi.

SREČNO, smo zaželeli vsem, ki smo jih srečali na rudniškem hodniku, saj smo globoko pod zemljo začutili, kakšen pomen ima ta pozdrav.



Priprave na spust v jamo



Prihod iz jame
foto: Silva Mežnar



Pred odhodom domov

Dobro razpoloženi smo se odpravili proti domu spet bogatejši za nova znanja.

Sonce nas je spremljalo vse do doline Mirne, kot da je hotelo povedati, da je nekje blizu pomlad.

Silva Mežnar

MARCA SMO BILI NA GORENJSKEM

Avtobus s šestdesetimi sedeži je bil poln dobro razporejenih članov UTŽO, ki smo se še zadnjič v tem študijskem letu podali na popotno malho, tokrat na ogled Brda pri Kranju in gradu Hrib pri Preddvoru.

Šoferju je šlo delo dobro od rok, saj je spretno sukal volan velikega avtobusa. Zraven njega je sedel Viki Uhan, naš član, ki je svojo nalogo vodiča opravil odlično. Kot iz rokava nam je natrosil toliko zanimivosti krajev ob poti, da smo komajda vse povezali z rdečo nitjo. Njegova desna roka, naša Francka, nas je preštela, da ne bi kdo »ilegalno« ostal v drugih krajih.

Na poti proti Ljubljani so se na prednjem steklu avtobusa pokazale prve kaplje dežja, ki je svojo intenzivnost povečeval na poti do predora Šentvid. Tako grdo smo pogledali in hitro začeli govoriti o dežnikih, da se je očitno ustrašil in nas vse do povratka ni več strašil. Ob ogledu naše prve destinacije je posijalo sonce in prav razveselili smo se ga.

Na 496 hektarih posestva Brdo pri Kranju se razprostirajo gozdovi, travniki, jezera, lepo urejeni drevoredi, sprehajalne poti, renesančni grad, spremljevalni objekti, nov kongresni center ... 1140 rastlinskih in 1165 živalskih vrst, od tega 26 živalskih vrst z rdečega seznama močno ogroženih vrst. Posebna očarljivost posestva je enajst jezer, povezanih s potoki, raj za race, labode, ribe, kačje pastirje in druge vodne živali ter čudovite lokvanje, ki nas tokrat še niso razveselili s svojim cvetjem. Grajski park sestavljajo lepo urejene sprehajalne steze, travniške zelenice in eksotične rastline, dva drevoreda, baročni park, razgledna ploščad, čebelnjak in trije kozolci – toplarji. 250 let stari lipi, ameriške sekvoje in 200 let stari rododendroni so že veliko doživeli, zamenjali veliko gospodarjev, pa kljub vsemu še vedno krasijo čudovit park.



Na ploščadi pred gradom
foto: Silva Mežnar



200 let star rododendron
foto: Silva Mežnar



Renesančni dvorec
vir: <http://images.google.si>

Posestvo Brdo je zavarovano območje, zato ni čudno, da imajo tu živali in rastline mir. Kar oči so se nam zasvetile, ko nam je vodička povedala, koliko gob raste na tem posestvu in mnogi smo že sanjali o polni košari čudovitih jurčkov.

»Renesančni grad. Vrhunska restavracija Zois, urejena v prostorih grajske pristave. Hotel Kokra, umeščen med gorske panorame, s samostojnim Wellness centrom. Koča Jezero ob enem od slikovitih jezer, lesen paviljon in brunarica na Račjem otoku sredi jezera. Nekdanja oranžerija. Kozolci in čebelnjaki. In še marsikaj! Vse to je del kulturne dediščine posestva Brdo, ki jo od leta 2007 zaokroža še najsodobnejši kongresni center v prestižnem naravnem okolju.

Doživetja dopolnjujejo Konjensko-turistični center s hipodromom, golf vadišče, stolpi za opazovanje divjadi in druge posebnosti posestva.« To je najlepši opis posestva Brdo, ki ga najdemo v njihovem predstavitvenem biltenu.

Zgodovina posestva je pestra, Renesančni dvorec je leta 1510 postavil goriški deželni glavar in kranjski vicedom Jurij Egkh. Pozneje je nadstropni dvorec s štirimi izstopajočimi vogalnimi stolpi in vmesnimi trakti doživel kar nekaj prezidav. Pogosto je menjal lastnike. Sredi 18. st. je prešel v last baronov Zoisov. Leta 1935 je postal lastnik dvorca kraljevi namestnik, knez Pavel Karađorđević. Po drugi svetovni vojni je bil dvorec slovenska rezidenca Josipa Broza Tita, ki je poskrbel, da je ostal dobro ohranjen. Po osamosvojitvi Slovenije dvorec služi protokolarnim potrebam Vlade Republike Slovenije.

Slikovito posestvo pod alpskimi vrhovi je skozi svojo zgodovino gostilo pomembne dogodke: srečanje predsednika ZDA in Rusije, Busha in Putina, junija 2001, 16 predsednikov srednjeevropskih držav leta 2002, obiske članov evropskih kraljevskih družin, jordanskega kraljevega para, japonske princese, Dalaj Lame, papeža Janeza Pavla II in ne nazadnje predsedovanje Evropski Uniji.



Kongresni center;
foto: Silva Mežnar



V dvorani Grandis;
foto: Silva Mežnar



Laboda na ribniku;
vir: <http://images.google.si>

Poslovili smo se od prijazne vodičke in v sončnem vremenu nadaljevali pot do gradu Hrib pri Preddvoru. Razdelili smo se v dve skupini in si ogledali grad ter se v hotelu Bor seznanili z biosinhronsko terapijo.

Grad Hrib so v 16. st. sezidali na zavarovani vzpetini nad potokom Bistrica ob današnjem jezeru Črnjava. Na Valvazorjevi upodobitvi je grad enonadstropna stolpasta stavba z dvema traktoma na vzhodni strani. Ker je grad pogosto menjal lastnike, je bil tudi večkrat prezidan. Leta 1924 je grad kupil Franc Dolenc, ki ga je preuredil v okrevališče za tuberkulozne bolnike. Od leta 1963 pa je grad hotel.

V enem delu gradu je danes čisto poseben hotel – hotel za otroke. Urejena igralnica, copatki na stopnicah, prijetne, lepo poslikane in opremljene sobe, varstvo 24 ur dnevno - vse to je namenjeno otrokom, ki jih starši pripeljejo v hotel, če morajo na pot, otroci pa ne morejo z njimi.

Ob dvorcu je ohranjen čudovit grajski park, ki je zasnovan v angleškem slogu, tako da njegova južna stran prehaja v naraven gozd, na zahodu pa seže prek potoka Bistrice do nekdanjega graščinskega poslopja. V parkovnem nasadu je vrsta eksotičnih dreves, med katerimi izstopa skupina desetih sekvoj, ki so

visoke nad 30 m. Jedro parka pa predstavlja drevored jesenovih in gabrovih dreves.



Grad Hrib



Otroška soba v hotelu
foto: Silva Mežnar



Hotel Bor

Po gradu in grajskem vrtu nas je popeljal grajski vrtnar, ki že 40 let skrbi za urejenost grajskih prostorov.

V hotelu Bor, ki stoji ob grajski stavbi, pa so nam predstavili biosinhrono terapijo, ki aktivira celično presnovo in tako vpliva na boljšo oskrbo celic s kisikom in energijo. Nekatere naše članice aparat že uporabljajo, zato so potrdile, da je njihov učinek dober.

Dobro razpoloženi in obogateni z novimi znanji smo zapustili grad Hrib. V avtobusu smo sproščeno klepetali, dokaz, da smo bili z ogledi zadovoljni. Tudi dež v Ljubljani nas ni zmotil, le nasmehnili smo se, saj nas je na ogledih spremljalo sonce.

Silva Mežnar

VEČ ZNAM, VEČ VELJAM



Gorenjska – pokrajina v Sloveniji

*Skoraj raj si, ti Gorenjska
sive gore in zelene reke.
Tu življenje skriva svoj zaklad
Stara si kot sonce, mlajša kot pomlad.*

*S temi besedami opisuje v ponarodeli skladbi Siva pot Aleksander Mežek **Gorenjsko**, gorato pokrajino v severozahodnem delu Slovenije.*

Ob omembi **Gorenjske** pomislimo se na **Triglav**, najvišjo goro v Sloveniji, na **Bled**, jezero z otočkom s cerkvico in gradom, **Bohinj**, Kranjsko goro, Jesenice, **Kranj**, nagelj in seveda pregovorno Gorenjsko varčnost.

Kadar torej razmišljate o možnem cilju vašega izleta, se le spomnite tiste znane otroške pesmice: Jaz pa pojdem na Gorenjsko :-)

Vir: <http://www.squidoo.com/gorenjska>

TOPEL DAN V ZAGREBU - ZAKLJUČNA ESKURZIJA

Še zadnjič pred počitnicami smo se podali na pot. Tokrat v Zagreb, in sicer z agencijo Tur servis iz Cerknice. Velik interes članov in seznam možnih udeležencev se je hitro zapolnil, zato smo nekatere vpisali kot rezerve, če bo kdo do določenega roka slučajno odpovedal. Pa jih je bilo res kar nekaj, zato smo povabili vse vpisane kot rezerve, žal so si nekateri že organizirali druge dejavnosti in z nami niso mogli, bi pa šli, če bi to vedeli prej. Nekateri se niso hoteli vpisati kot rezerve. Škoda, lahko bi šli z nami, saj so se člani odjavljali vse do odhoda. Nekateri se niso odjavili, le bilo jih ni v torek in tako je na avtobusu bilo še sedem sedežev nezasedenih.

Tisti, ki smo se ekskurzije udeležili, smo preživeli lep, sončen in poučen dan.



Na terasi zvezdarne



Pogled proti soncu
foto: Silva Mežnar



Pozorno smo poslušali

Potepanje smo začeli v zvezdarni. Prijazno so nas sprejeli, natrosili veliko novih znanj in popeljali k daljnogledu, s katerim smo si pogledali sonce. Kaj smo videli? Eni zeleno, drugi rumeno-zeleno površino. Marsovčkov in rožic nismo videli, zato so bili nekateri »razočarani«, vsi pa smo bili enotni, da priložnosti, videti sonce tako od blizu, nismo še imeli. In kaj smo izvedeli novega? Da:

- komet ni zvezda, to so le vidni plini,
- je sonce staro 4,5 milijarde let in bo nekoč eksplodiralo,
- nekatere zvezde živijo le 2-3 sekunde, nato eksplodirajo, nastane meglica,
- obstajajo druge galaktike, na katerih pa nismo še odkrili življenja,...

Kaj pa neznani leteči predmeti? Ni dokazano, morda ...

Dobro razpoloženi smo se z lokalnim vodičem podali po starem delu mesta. Ob trdnjavijskih vratih na Lotrščaku smo ob 12. uri kar poskočili ob izstrelku »gričkega« topa. Na Markovem trgu smo videli znamenito Markovo cerkev in prostor, kjer je bil kronan Matija Gubec.



Topovski izstrelak; vir: <http://images.google.si>



Markova cerkev
foto: Silva Mežnar



v vzpenjači

Po ogledu gornjega dela mesta smo se z vzpenjačo odpeljali na Ilico. Trg druženja, sprehajanja, nakupovanja, z znamenitim Jelačićevim spomenikom, starimi kavarnami.



S ploščadi smo si ogledali spodnji del mesta in čudovito katedralo;
foto: Silva Mežnar



Tramvaj



Spomenik bana Jelačića
vir: <http://images.google.si>

Vodič nam je povedal veliko zanimivega. Le nekaj utrinkov:

- današnji Zagreb je nastal 1850 z združitvijo dveh srednjeveških naselij, ki sta se stoletja razvijali na dveh sosednjih gričih – Kaptol in Gradec ter okoliških naselij,
- na Kaptolu je bila 1094 ustanovljena nadškofija, Gradec pa je bil leta 1242 proglašen za svobodno kraljevsko mesto,
- obe naselji sta bili obkroženi z obrambnim zidom in trdnjavami, kar se je ohranilo do danes,
- v času baroka je stari del mesta dobil novo podobo, porušili so stare stavbe, zgradili nove, postane sejemsko mesto, naseljujejo se plemiške rodbine, kraljevi uslužbenci, gradijo šole, bolnice...,
- po potresu 1880 je mesto dobilo modernejšo podobo, parke, fontane, javni prevoz...
- **ZAGREBŠKA VZPENJAČA** je bila zgrajena leta 1890 in je najstarejše **ZAGREBŠKO** javno prevozno sredstvo, zgradil jo je gradbenik **KLEIN** in je najkrajša na svetu, saj ima samo eno postajo,
- po potresu je bila katedrala zgrajena v neogotskem stilu po načrtih arhitekta F. Schmidta, dela pa je vodil Herman Bolle,

- ban Josip Jelačić je bil plemiškega rodu, znan kot zmagoviti vojskovodja v Habsburški monarhiji v času revolucije na Madžarskem 1848; je hrvaški narodni junak....

Še malo smo se sami sprehodili po mestu, nato pa se odpeljali proti domu. Na Čatežu smo se ustavili na poznem kosilu, sproščeno poklepetali, se zahvalili vozniku Radu in vodiču Marku in si zaželeli **PRIJETNE POČITNICE, V OKTOBRU PA NASVIDENJE.**

Silva Mežnar

*Na svetu si, da gledaš SONCE.
Na svetu si, da greš za SONCEM.
Na svetu si, da sam SI SONCE
in da s sveta odganjaš - SENCE.
(Tone Pavček)*



Vir: internet

ČLANI SO ZAPISALI TUDI

SREČANJE VODIJ STROKOVNIH SODELAVCEV, MENTORJEV IN ANIMATORJEV UNIVERZ ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE V DOLENJSKI REGIJI

Na povabilo Slovenske Univerze za tretje življenjsko obdobje iz Ljubljane smo se 21. novembra 2009 srečali na CIK Trebnje, na strokovnem usposabljanju članov združenj univerz.

Po pozdravu predsednice UTŽO Trebnje, gospe Silve Mežnar in plesnem sprejemu folklorne skupine Nasmeh ter predstavitvi udeležencev nas je predavateljica prof. dr. Ana Krajnc zanimivo popeljala skozi strokovno gradivo, ki smo ga prejeli na predavanju. Poudarila je potrebo po nastanku nove socialne mreže, novih odnosov, potreb po upiranju diskriminaciji v starosti ter ločitvi tretjega in četrtega življenjskega obdobja. Z dolgoročnim izobraževanjem je potrebno dati vsebino življenju zadnjih 30. let. Potrebno je imeti kratkoročne in dolgoročne cilje, ostajati v družbi, nadaljevati življenje po sposobnostih, dodajati svoja čustva in osebno zagnanost.

Predavateljica Aliana Šantej je po predstavitvi prostovoljnega dela predstavila veliko primerov projektov, ki se izvajajo: pripovedništvo, projekt Unicefa »Punčka iz cunj«, mediatorji v kulturi, delo na onkološkem inštitutu in drugi. V razpravi je bilo povedano, da se prostovoljstvo izvaja tudi s projektom Starejši za starejše pod okriljem ZDUS.

Potem je gospa Tamara Jare predstavila vlogo mentorja v tretjih univerzah. Ker je učenje starejših drugačno od šolskega pouka, ker odrasli ne marajo pritiska in preverjanja uspešnosti, zahteva delo mentorja prilagodljivega, strokovnega, organiziranega človeka. Imeti mora cilje in program dela.

Aliana Šantej je v predstavitvi vloge animatorja povedala, da animator kot vezni člen z obveščanjem, administracijo, sodelovanjem s sedežem univerze uvaja nove člane. Animator kot tipalka tiplje in odkriva nove slušatelje in teme. Priporoča, da se animator v skupini vsako leto zamenja.

V sprotnih diskusijah so navzoči povedali nekatere svoje izkušnje iz delovanja. UTŽO Grosuplje uspešno izvaja program varovanja otrok, ko so šole zaprte, vključujejo se v delo z romskimi otroki, kjer pomagajo pri učenju ter na področju digitalne fotografije.

UTŽO Trebnje se je na gostovanje lepo pripravila in bila izredna gostiteljica tudi na kulturnem področju. Na začetku so nas s svojim nastopom razveselile članice folklorne skupine »Nasmeh«, po končanem strokovnem usposabljanju pa smo goste popeljali skozi stalno razstavo Rastoča knjiga, nato pa si ogledali Galerijo likovnih samorastnikov, ki je vedno zanimiva in lepa.

Milena Zaletel

SLOVENSKA UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Dvainštirideset Univerz za tretje življenjsko obdobje, ustanovljenih po različnih krajih po Sloveniji, je povezanih v Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje, s sedežem v Ljubljani, predseduje pa ji gospa dr. Ana Krajnc.

Člani mreže Univerz za tretje življenjsko obdobje smo tudi mi, istočasno pa zastopamo Dolenjske univerze v Svetu Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje. Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje pridobiva sredstva na razpisih in različnih projektih. Za člane Slovenske univerze pa organizira različna predavanja in posvete. Na srečanjih izmenjujemo mnenja, izkušnje, iščemo najboljše poti delovanja.

Kar veliko UTŽO po Sloveniji je organiziranih kot društvo, nekaj jih deluje pri knjižnicah, nekaj pri delavskih univerzah, le malo pa je organiziranih tako, kot smo mi.

Vse pa povezuje ista želja: organizirati čim bolj zanimive programe izobraževanja starejših v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Oblik in pristopov je veliko, vsaka UTŽO se odloči za obliko, ki ji najbolj ustreza.

Naš upravni odbor je v jeseni 2009 potrdil uveljavljeno obliko povezovanja s Centrom za izobraževanje in kulturo Trebnje, pa čeprav je bilo nekaj pritiskov Slovenske univerze po ustanovitvi društva.

Ugotovili smo, da je taka oblika za nas najugodnejša, zato bomo sledili tej zamisli tudi v bodoče.

Silva Mežnar



MOJA MIRNA

Kakor v zibeli med griči leži,
zvonik Janeza Krstnika ljudem zvoni,
reka Mirna vas na dvoje deli,
mostovi med njima tvorijo vezi,
Sveta Helena rajne domuje -
Stan ob vznožju Zapuže pestuje,
Radovnica šelesti, Jersovec oskrunjen si!
A vseeno se mi zdi, Mirna, čudovita si!

Pavlina Hrovat

RADA POTUJEM. OD MALIH NOG.

Bilo mi je nekaj več kot dve leti. Moj oče je nekaj delal v sadovnjaku in sem bila pri njem za družbo. Morda je bil preveč zaverovan v svoje delo. Začela sem se dolgočasiti in sitnariti, da grem k mami. Dovolil mi je in sem šla.

Delal je naprej in se vrnil domov čez kakšno uro. »Kje imaš pa otroka?« je vprašala moja mama. »Ja pri tebi je, saj je šla domov.« »Kako? Tu je ni, saj si jo imel s seboj.« »Sitnarila je in sem ji rekel, naj gre k tebi.«

Kaj pa zdaj? Iščeta, kličeta, da je odmevalo v dveh dolinah. Naša domačija je na takšnem lepem hribčku. Končno sta poleg svojega odmeva zaslišala še droben odmev: »Aj!« Po zgubljeni gozdni stezici je mama sledila tistemu »Aj«. Našla me je, ko sem korakala v širni svet.

Seveda sta mi zabičala, naj drugič ne potujem več sama.

Kot vidite ni zaleglo. Potujem.

Nadaljevala bom z letošnjimi potovanji. Letos sem bila že dvakrat v Luxemburgu.

Prvič je bilo takole.

Letošnja zima je bila snežena, mrzla in ledena. Ledena tako, da sem jo zložila na pločniku v Šentlovrencu. Udarila sem z zapestjem po robu pločnika. Saj ni nič, sem se tolažila. Pride Marta, gleda mojo roko. Obe se strinjava, da tole ni kar tako. Ledene obkladke, gabezovo mazilo in morda bo prešlo. Dopoldan sem tako počela, ampak bolečina ni minila. Popoldan je prišla na obisk Milena, ki pa mi je takoj ukazala, naj se spravim na urgenco.

V bolnišnico v Novem mestu sem prispela ob štirih popoldan, ob petih sem že imela na desni roki mavec. To je bilo štirinajstega januarja. Vse sem imela urejeno za potovanje z avionom in to že 17. januarja 2010.

Alenka me je peljala na letališče v Celovcu in pripomnila, da me bo morda morala tudi nazaj, ker me ne bodo vzeli na avion. Zakaj? Ker mora biti mavec snemljiv. Moj pa je bil na roki lepo zacementiran.

Na letališču sem oddala prtljago in dokumentacijo. Mlada gospa mi je ponudila sedež pri oknu letala na izbiro. Prijazno sva poklepetali in dobila sem sedež, da bom lahko med poletom opazovala Alpe.

Ves čas sem lepo stegovala svojo omavčeno roko. Lahko bi mladenka takrat kaj rekla. Pa ni.

Z Alenko sva sedli, spili kavico, pojedli rogljiček in počakali na kontrolo za let. Nič bodečega, kovinskega in nobene tekočine ne smeš nesti na letalo. Rentgenska kontrola me je spustila skozi. Z Alenko sva si pomahali, ona se je odpeljala v Ljubljano, jaz pa sem sedla v čakalnico.

Ko je prispelo letalo, so pričeli s kontrolo za vkrcavanje na letalo. Ko sem pomolila svojo karto, je kontrolorka zagledala moj mavec na roki. Pobarala me je, če se da

sneti. "Seveda se ne da," sem ji rekla. »Potem pa ne smete na letalo.« »Kako?« »Saj ste mi prej čekirali.« Bila je ista prijazna mladenka, ki mi je ponujala sedež pri oknu letala. Bila je vsa iz sebe, kaj naj naredi z menoj.

Hotela je zdravniški izvid. Na srečo sem ga zaradi Alenkine opombe imela s seboj. Pogledala je izvid in zastokala, da je v slovenščini. Malo me je imelo, da bi jo opomnila, da je slovenščina tudi uradni jezik v EU. Ampak vem, da je bolje ne dregati v osir. Samo to sem jo opomnila, da je naziv bolnišnice in podpis zdravnika lahko v slovenščini, saj je diagnoza v latinščini. »Ja, ja«. Počakati sem morala, da so vsi potniki šli na letalo, takrat je posebej vprašala pilota, če me sprejme na letalo. Ker sem potovala le do Koelna, to je v nemškem področju, so me vzeli na let.

Kot šalo povem, da sem štopala letalo, ker sem bila zadnja potnica in čakali so me, da so razvozljali, ali grem ali ne.

V aprilu sem drugič v tem letu odpotovala v Luxemburg.

Zdaj grem pa z vlakom, sem se odločila. Na Slovenskih železnica v Ljubljani so mi natisnili vozni red, ki naj bi bil najugodnejši tako po času potovanja kot cenovno. Na take stvari je treba biti kar pozoren.

Popoldan iz Ljubljane proti Muenchnu odpelje vlak, ki sicer pripelje iz Beograda. Tu pa je spet tisti vrag. Vlak je zamujal petintrideset minut. V Beljaku je povezava z mednarodnim vlakom iz Madžarske bila prekinjena zaradi zamude tega vlaka. Ostali smo na železniški postaji in čakali uro in pol na naslednji vlak. Prišel je. Peljal je le do Salzburga, tam pa so nas naložili na avtobus in odpeljali v Muenchen na železnisko postajo. Tu smo potem čakali na povezavo ICE vlaka tri ure in pol.

S seboj imam vedno kakšno knjigo ali pa križanke. Za branje mi ni bilo, sem pa rešila kar nekaj križank. Moje potovanje je bilo pet ur daljše, kot je predvideval vozni red.

Francka Grošel



vir: internet

MAMA, KARTE NA MIZO

Marija sedi na balkonu v tretjem nadstropju. Veliko rdečkasto sonce lega za hribe; mrači se. Tudi v njej je temno, žalostno. Nered, bolečina, zmedenost. Zdi se ji, da trepetata vsaka koščica. Pa tako lepo je imela vse urejeno. Zdaj pa ima občutek, da se je dotika razgret kamen. Ne more ga odriniti, zajeda se vanjo. Dolgo se je v sebi spopadala z mislijo, kaj naj napravi. Starost jo dohaja, noge je ne ubogajo, nekam osamljena je. Hčerka Ksenija živi v njeni bližini, a ima svoje življenje. Nekaj kolegic živi v domu ostarelih. Prigovarjajo ji, naj pride k njim. Večkrat jih je obiskala. Njen sklep je bil trden. V dom. Stanovanje pa bo prodala. Po dolgem času je nekaj steklo po njej kot topel val. Tako čudno mirna je bila v sebi. Zazdelo se ji je, da bo ta njen jesenski čas prijeten.

Toda dan, ki se pogreza v večer, je vse razmaja. Zmedena je, omahnila je nekam vase. Zjutraj je k njej prišel vnuk Matej. Najljubši vnuk. Močno je navezana nanj. Vsak mesec mu nekaj odrine od pokojnine. Da je to babičina štipendija, se ji smeje. Tople in močne niti so stkane med njima. Nikoli težkih besed, prerekanj. Zjutraj pa ... Takoj je videla, da ga nekaj nosi, vznemirja. Široko odprte oči, ves poten v obraz, pogled tuj, odmaknjen, kot da se nečemu čudi. Nič sledu o prejšnji razigranosti. Fant z mračnim videzom, v raztrganih kavbojkah. S strahom se ozre vanj. Kot da ni njen vnuk. Preseneti jo njegov ostri glas: »Mama, karte na mizo!« V prvem hipu se od razburjenosti še dihati ne upa. Matej pa spet povzdigne glas: »Mama, karte na mizo! Takoj!«

Marijo zaboli; ostrina glasu reže; preplavi jo misel, da tako z njo ne bo delal. Žgoča in trpka moč se zgnete v njej, v očeh je nekaj vlage, zabrusi mu: »Kakšne karte? Kaj se pa peteliniš?« Skozi misli ji sili spoznanje: v veliki meri je zrasel ob njenem kruhu. Ko mu je zmanjkalo soldov, jo je poiskal. S pogledom se ustavi na njem. Mežika, bledica se mu spreletava po obrazu, trza. Srečo poblisne z očmi, živčno trešči iz sebe: »Mama, koliko pokojnine imaš? Hudiča! Zamočil sem. Prekleta zamočil. Trava. Mamila. V dreku sem. Denar potrebujem. Klapa ne pozna izmikanja. Denar, le denar!«

Marija se prime za rob mize. V sobi zadušljivost. Gleda ga. Njegov obraz je poln živčnega drgeta. Nekaj trenutkov traja, da se ima spet v oblasti. Objame ga preko ramen, ves je moker od potu, roke se mu tresejo.

»Fant, skregan si s pametjo! Ne obešaj se na moj denar!«

»Pusti predavanje! Denar! Denar! Pa še pri tebi bi kdaj prespal.« Grobo jo odrine, vse bolj je nestrpen.

»Doma vedo?« Kljub vsemu, kar se peha v njej, čuti do njega skoraj materinsko nežnost.

»Ne! Da ne boš kaj počvekala! Oče me bo ubil! Denar!« je prezirljiv, škrt z zobmi.

»Nimam! Saj si ga že dobil.« Njene ustnice so suhe od razburjenja. V njej se preganjajo temne misli. Kako daleč je zagazil? Da ni že zapisan smrti? Matej se opoteče k oknu. Hlastne za zrakom. Skoraj sovražno bruhne: »Jutri pridem! Če ne bo denarja, se bom ubil.« Mlahav in ves cunjast odide.

Mrak je vse gostejši. Marija je polna nejasnih slutenj. Čudni prizori se motajo pred njo. Mravljici ji gomazijo po telesu. Kot bi se jo pollaščala pijanost. Jutro je bilo tako cvetoče, Matej pa je vse popackal. Da je tako zagazil? Doma je v središču vsega zanimanja. Kujejo ga v zvezde. Kdo je kriv? Poparjena je. S čudnim občutkom telefonira. Oglasi se Ksenja. Marija je kratka v besedah: »Pridi takoj k meni! Zaradi Mateja! Brez izgovora!«

Počasi zmelje med ustnicami: »Z Matejem sva povezana, rada ga imam. Svojega jesenskega večera pa ne dam. Ta čas bo samo moj. Vsa leta sem ga razdajala drugim.«

Tema se je zgostila, ujeta je v to črno gmoto, a pred njo se svetlika zadnji delček njene jeseni.

Anica Zidar

ZGODBA O ORLU

Orel ima najdaljšo življenjsko dobo med pticami. Lahko živi do 70 let. A da bi živel tako dolgo, mora sprejeti težko in naporno odločitev. Pri štiridesetih letih namreč njegovi dolgi in prožni kremplji ne morejo več loviti plena, s katerim se hrani. Njegov dolg in oster kljun postane ukrivljen. Njegova stara in težka krila z gostim perjem se pri letu zatikajo, kar mu let vedno bolj onemogoča. Takrat orlu preostaneta dve možnosti: umreti ali podati se v boleč proces sprememb, pravcate preobrazbe, ki traja celih 150 dni. Ta proces sprememb se začne na vrhu gore, kamor orel poleti. Orel kljuva v kamen, dokler mu del kljuna ne odleti. Potem čaka, da mu zraste nov kljun. Z njim si skljuva stare in neprožne kremplje. Ko zrastejo novi kremplji, si z njimi populi stara težka peresa. Pet mesecev traja preobrazba! In potem poleti spet v letu mladega, prožnega, močnega orla ... in živi še 30 let.



Zakaj so potrebne spremembe?

Včasih moramo začeti in opraviti proces sprememb, da bi preživel. Včasih se moramo znebiti starih spominov, navad in ostalih običajev iz preteklosti. Ko smo osvobojeni bremen preteklosti, moremo izkoristiti čas sedanjosti ...

vir: internet

POCVITANJE

Hosta mi že od nekdanj pomeni čudežno deželico; navdihuje me; v njej najdem rešitev iz še tako zapletenih labirintov.

Pred dnevi sem se v skrajni stiski spet zatekla vanjo. Po rešitev. Tri leta je, odkar sem ostala sama. Svet se mi je odmaknil, zaprla sem se vase. Saj imam hčerko, pa je tako ledena, med nama ni toplih vezi. Končuje farmacijo, a pri njej ima veljavo le denar. Poosebljena sebičnost. Počasi pa je vame polzelo spoznanje: razkleniti moraš samoto. Zadržano sem začela s plahimi koraki. Kakšno naključje! Na tej negotovi poti srečam svojo prvo nekdanjo ljubezen. Tudi ON bi se rad iztrgal iz samote. Oživijo stare vezi, spletajo se nove. Zapoznemo cvetje. POCVITANJE. Samota se krči, svet je svetlejši. Nekaj je v njegovih očeh, kar me privlači. Govori počasi, toplo, zavzeto, kot bi srce nosil na dlaneh, raskavih in izdelanih. Toda ... Hčeri se to upira, grobo se zaganja vame, tolče po obeh. Zagrizeno razmetava besede, žaljivke: »Kaj si brez pameti? Tvoja leta! Ti se pa obnašaš kot nedozorela smrklja. Namesto, da bi mislila na pokoro, te obhajajo skušnjave. Vabiš ga k sebi. Da si grešnica, bevška okolica. Sram me je. Eden od naju se bo umaknil. ON ali jaz.«

Ko to poslušam, mi ledeni v srcu. Spet me potegne hosta. Vonj po vlagi leze vame, raztaplja napetost; prijateljeva podoba je v meni vse bolj živa. Sedem na skalo. Tako sem zamaknjena vase, da kot v nekakšni meglici zagledam kačo, zvito ob robu skale. Nimam moči, da bi odskočila. Najina pogleda se srečata. Kačji pogled ni hladen, oster, ampak začuden, kot bi čutila mojo razklanost, kot bi mi hotela šepniti ... *Ne oziraj se na druge ... Ta jesenski kos življenja preživi po svoje.* Hosta za hip onemi v globoki tišini. Kača dvigne glavo, kot bi mi pokimala, odplazi se. Hosta pa se zgane v tisočeri glasovih. Prhnejo vame, izrinejo neodločnost. Hčerka se umika v megleno daljavo. Ptice razposajeno drobijo svojo pesem. Vanjo se zlije moj smeh, saj tudi v meni poje ... *ON! ON! In najina skupna jesenska pot!* Hosta zapoje z menoj. Spet mi je pokazala pravo pot.

Anica Zidar



*Žena napiše možu listek: »Šla sem k sosedi na kavo. Pridem tik tak.«
Mož se vrne iz službe, prebere listek in čaka, čaka ...
Potem obrne listek in napiše: »Šel sem v gostilno. Pridem cik cak.«*

DEŽEVEN DAN

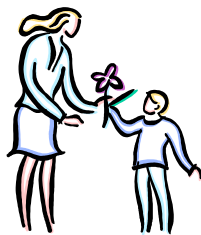
Kadar dan se počuti slabo,
tudi ljudje čutimo tako.
Če dan toči solze,
tudi nam na smeh ne gre.

Vse težave pridejo na plan,
ne morejo več skrivati ran,
ki so najhujše ob pogledu na dan,
kadar objokan obraz skrivaš v dlan.

Še sreča, da sonce pri tem besedo ima,
noče gledati dneva nesrečnega.
Pogreje z žarki obolelo srce,
tedaj vsem laže je.

Ves srečen, pomirjen in zdrav,
zjutraj zbudi se prespan,
vsem nam v tolažbo pove,
da biti bolan je gorje.

Tilka Gorenc



MAMI

Si drobna zvezda nočnega neba,
si daljna podoba mojega srca,
obraz tvoj v mojih mislih živi,
iz ljubezni na grobu ti lučka gori.

V mislih mojih še živiš,
čeprav med angeli že spiš,
duša moja te še vedno išče,
a ko me sreča, mir obišče,
odpravim se na tvojo pot,
združi naju dobri Gospod.

Pavlina Hrovat

SPET SMO TU

Upokojenci smo sodobni,
v času svojem svobodni.
Je zlata jesen prišumela,
univerza naša se je začela.

Bomo na delavnice hodili,
v krožkih raznih se trudili.
Kaj vse univerza nam ponudi,
Poslušaj, vidi in se čudi.

Marjana in Cilka so se združile,
Petra Kotarja dobile.
So kuhale zelenjavne, zdrave juhe,
priložile še razne prikuhe.

Da bi vse bilo lepo,
sklenile so tako,
so štikale, pletle, vezle,
izdelke svoje na razstavo nesle.

Da družina zdrava bi bila,
slehrna je želja ta.
Zdravilna zelišča so spoznavale,
magistra Kukmana poslušale.

Da preteklosti ne bi pozabili,
zgodovinski krožek smo dobili.
Zanj se Rudi Žibert je potrudil,
z Miro čase stare obudil.

Kaj vse počeli smo vsi
smo zapisale literatke Vezi.

Za vse, kar sem naštela,
uprava CIK-a je skrbela,
nad vsem Patricija Pavlič je bdela.
Cvetka Bunc jo je začela,
v delu tem let 11 naštela.

Kaj še vse smo ustvarjali,
bodo drugi povedali.
Rečem le še ju, hu, hu,
upokojenci, spet smo tu.

Pavlina Hrovat

FOTO UTRINKI



Silvestrovanje v DSO
Trebnje



Sestanki upravnega odbora



Prireditev na CIK Trebnje

foto: arhiv CIK Trebnje

V DOLINCI PRIJETNI

V DOLINCI PRIJETNI JE LJUBI MOJ DOM,
NIKOLI OD NJEGA PODAL SE NE BOM,
POD LIPO DOMAČO NAJRAJŠI SEDIM,
V DOMAČEM VESELJU NAJSLAJŠE ŽIVIM.

[:TRA LA LA LA LA LA:]

V DOMAČEM VESELJU NAJSLAJŠE ŽIVIM.

LE IŠČI SI SREČO, PRIJATELJ, DRUGJE,
AL' MISLIŠ DOBITI NA TUJEM JO KJE?
JE MARSIKDO HODIL PO SVETU VEČ LET,
NAZADNJE DOMOV SE POVRNIL JE SPET.

[:TRA LA LA LA LA LA:]

NAZADNJE DOMOV SE POVRNIL JE SPET.

SAJ ROŽ'CE DOMAČE NAJLEPŠE CVETO
IN PTIČKI DOMAČI NAJSLAJŠE POJO,
PRIJA'TLJI DOMAČI SO MIL'GA SRCA,
LJUBEZEN, ZVESTOBA LE BIVA DOMA.

[:TRA LA LA LA LA LA:]

LJUBEZEN ZVESTOBA LE BIVA DOMA.

DOMA PREŽIVETI SI DNEVE ŽELIM,
UMRETI SE TUDI DOMA NE BOJIM,
V GOMILI DOMAČI SE SPAVA SLADKO,
MI BRATJE, SESTRICE RAHLJAJO ZEMLJO.

[:TRA LA LA LA LA LA:]

MI BRATJE, SESTRICE RAHLJAJO ZEMLJO.



*RAD OSTANI, KJE POJO,
HUDOBNI PESMI NIMAJO!
(SLOVENSKI PREGOVOR)*