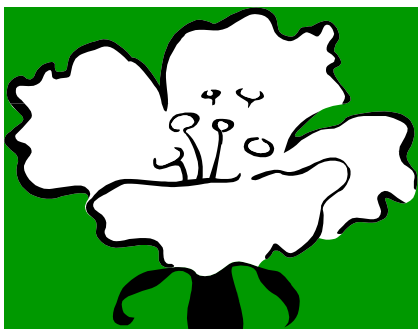




CENTER ZA IZOBRAŽEVANJE
IN KULTURO TREBNJE

**UNIVERZA ZA
TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**

Poročilo o delu
v študijskem letu 2010/2011



Program dela
za študijsko leto 2011/2012

KAZALO

ZAHVALA	4
NAGOVOR PREDSEDNICE	5
SLOVENSKA UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE	6
POROČILO O DELU UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2010/2011	7
STATISTIČNI PODATKI	7
ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE	9
DELAVNICE	12
DELAVNICE V OKVIRU PROJEKTA CVŽU DOLENJSKA	14
KROŽKI	18
POPOTNE MALHE IN ZAKLJUČNA EKSURZIJA	22
DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2011/12	23
POROČILA KROŽKOV	25
TREBNJE	25
ANGLEŠČINA – NADALJEVALNI	25
FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	27
NASMEH Z VAMI ŽE PET LET	28
NASMEH JE SLAVIL	30
KLEKLJARSKI KROŽEK	31
FOTOGRAFSKI KROŽEK	33
LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK I IN II	34
PLESNA SKUPINA AJDA	36
ZAKLJUČNI IZLET PLESNE SKUPINE AJDA	37
PLESNA SKUPINA AJDA	38
PLESNA SKUPINA MAVRICA	39
POHODNIŠTVO	40
NA POTI DVEH SLAPOV – DOLINA VIŠNJICE, KUCELJ, SLAPOVI KOSCE	40
MARTINOV POHOD OD LANŠPREŽA DO LANŠPREŽA	41
OD LUKOVNIKA V JELOVKO IN DRAGO	42
POHOD V DRAŽGOŠE	43
PO GRIČIH NOVEGA MESTA IN NA GROB JULIJE PRIMIC	44
POHOD PO DEŽELI MARTINA KRPA	46
PO SLOMŠKOVI POTI	47
POHOD OD PRISTAVE DO PLANINE POD GOLICO	49
ZDRAVA REKREACIJA	50
ŠENTLOVRENC	51
KROŽEK ZA SPOZNAVANJE IN UPORABO ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC	51
MIRNA	52
AEROBIKA	52
KUHARSKI KROŽEK	52
RAČUNALNIŠTVO – ZAČETNI	52
ROČNA DELA	53
ZDRAVILNA ZELIŠČA	53
ŠENTRUPERT	54
USTVARJALNI KROŽEK	54
MOKRONOG	56
LIKOVNE USTVARJALNICE	56
RAČUNALNIŠKA PISMENOST ZA ODRASLE	57
POPOTNE MALHE IN ZAKLJUČNA EKSURZIJA V BESEDAH IN SLIKAH	58
DEŽELA OSTROVRHARJEV	58
OBISKALI SMO ROGATEC	60
JANUARSKA POPOTNA MALHA	62
V FEBRUARJU SMO SE PODALI NA POSTOJNSKO	65
OGLED BOTANIČNEGA VRTA IN DVORANE STOŽICE	67
OGLEDALI SMO SI PROIZVODNJO ZDRAVIL V KRKI	69
PROTI GOSPOSVETSKEMU POLJU, VISOKI OSTROVICI IN OSOJSKEMU JEZERU	70
MUTEK OSOJSKI	73
ČLANI SO ZAPISALI TUDI	75
ČAKALI SMO POVODNEGA MOŽA	75
SPOMINI NA BABICO	76
PRAZNIČNO VOŠČILO	78
POGAČA SONČEK	79
HRANA ZA NAŠA LETA	80

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

Direktorica CIK Trebnje: Patricija Pavlič

GLASILO UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Leto: 2011

Naklada: 350

Tisk: OPTIMUS Bukovec k.d.

Uredništvo:

Francka Grošel
Milena Hvastija
Kristina Jerič
Barica Kraljevski
Silva Mežnar
Patricija Pavlič
Slavka Rajer

Oblikovanje:

Nataša Zupančič

Lektoriranje:

Ivanka Višček

Organi Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje:

a) Predsednica upravnega odbora.

Silva Mežnar
Majda Ivanov, namestnica predsednice

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) Zbor članov:

vsi člani UTŽO

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, OŠ Mirna, OŠ Šentrupert, OŠ Mokronog, DU Mirna, DU Velika Loka, DU Šentrupert in Društvu podeželskih žena Šmarnice.

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

NAGOVOR PREDSEDNICE

Šolsko leto smo začeli nekoliko drugače, saj smo prvo srečanje organizirali v Mokronogu, kamor smo udeležence popeljali z avtobusom. Z objavo vabila v občinskem glasilu smo povabili tudi druge občane na naše srečanje, povabilu pa so se odzvali tudi župani. Vsakoletno razstavo o delu krožkov in drugih aktivnostih smo predstavili na drugi torek v oktobru.

Upravni odbor je teme za delavnice izbral v maju, zato je bilo dovolj časa za vso potrebno organizacijo. Pri realizaciji programa nismo imeli težav, prav vse je bilo realizirano tako, kot smo se dogovorili, celo več, saj smo izven programa obiskali Tovarno zdravil Krka.

Z obiskom delavnic, popotnih malh in delom krožkov smo bili zelo zadovoljni. Da smo izbrali zanimive teme in destinacije za popotne malhe, je pokazala tudi v aprilu izvedena anketa. Enainšestdeset članov je odgovarjalo na vprašanja o zadovoljstvu pri izboru tem za delavnice ter popotnih malh in rezultati so bili zelo dobri. Člani UTŽO so predlagali tudi veliko tem za srečanja v novem šolskem letu in izrazili želje, kaj bi še želeli videti. Upravni odbor je pri pripravi programa za novo šolsko leto črpal ideje iz zakladnice predlogov, zato upamo, da bo naslednji izbor dober.

Na enem anketnem listu je bilo napisano, da je premalo tem na delavnicah namenjenih osebnostni rasti. Upravni odbor se je odzval tudi na ta zapis in bil mnenja, da je osebnostno rast potrebno sprejemati širše, zato so prav vse teme namenjene osebni rasti, pridobivanju novih znanj, izobraževanju. Prav vsak lahko izve na delavnicah nekaj novega ali dopolni svoje znanje ali potrdi že znano. S pridobivanjem novih znanj raste naša samozavest, širi se naš pogled na svet in s tem osebnostno rastemo. Že vključitev v program UTŽO je pogojen z našo osebno odločitvijo, da hočemo živeti drugače, bolj polno, da se želimo učiti in s tem spreminjati sebe.

Na željo članic in članov smo že delujočim krožkom dodali nove, in sicer: klekljarski krožek, pohodništvo in novo plesno skupino v Trebnjem, le za krožek nemškega jezika je bilo premalo prijav (upamo, da bo zaživel v novem šolskem letu). Krožki dobro delujejo, se predstavljajo na razstavah, folklorna skupina Nasmeh, ki deluje že pet let, pa nas je razveselila z jubilejnim plesnim večerom, na katerem so se plesalke predstavile skupaj z gosti, s katerimi je plesna skupina tesno povezana. Pohodništvo je upravičilo idejo o ustanovitvi. Nič zato, če je v zimskih mesecih bil odziv malo slabši, saj so že prvi pomladni sončni žarki prinesli spremembe in večje število pohodnikov.

Pri sofinanciranju dejavnosti krožkov še vedno opažamo pomanjkljivosti, čeprav smo dodelali kriterije sofinanciranja. Še bomo delali na njih in

poizkušali vse pomanjkljivosti odpraviti.

To poročilo je dokaz, da smo veliko naredili. Vse to pa ne bi dosegli, če ne bi bilo vas, drage članice in spoštovani člani, ki v tako velikem številu obiskujete delavnice, popotne malhe in krožke, članov upravnega odbora, ki poskrbi, da je program pripravljen pravočasno, in delavk CIK Trebnje, ki skrbijo za realizacijo programa in nas vsak torek sprejmejo odprtih rok. Želim si tako dobrega sodelovanja tudi v bodoče.

Hvala vam za zaupanje, ki ste ga članom upravnega odbora in delavkam CIK izkazali v anketi.

Silva Mežnar

*Za učitelje morajo biti najpomembnejši cilj učenci
– vse drugo so le sredstva.
Zato obstaja le ena razlaga visokih učnih standardov:
najvišje dosežemo takrat, ko največ učencev
– počasnih in hitrih – razvije svoje najvišje zmožnosti.
Joseph Seidlin*

SLOVENSKA UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

V Sloveniji deluje že 45 Univerz za tretje življenjsko obdobje, ustanovljenih po različnih krajih po Sloveniji. Povezane so v Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje, s sedežem v Ljubljani, predseduje pa ji 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.

Cilj povezovanja v mrežo je lepo zapisan na internetni strani Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje: »Z izobraževanjem, prostovoljstvom in javnim delovanjem si v tej mreži prizadevamo za tesnejše povezovanje generacij ter višjo stopnjo sodelovanja starejših v družbi.«

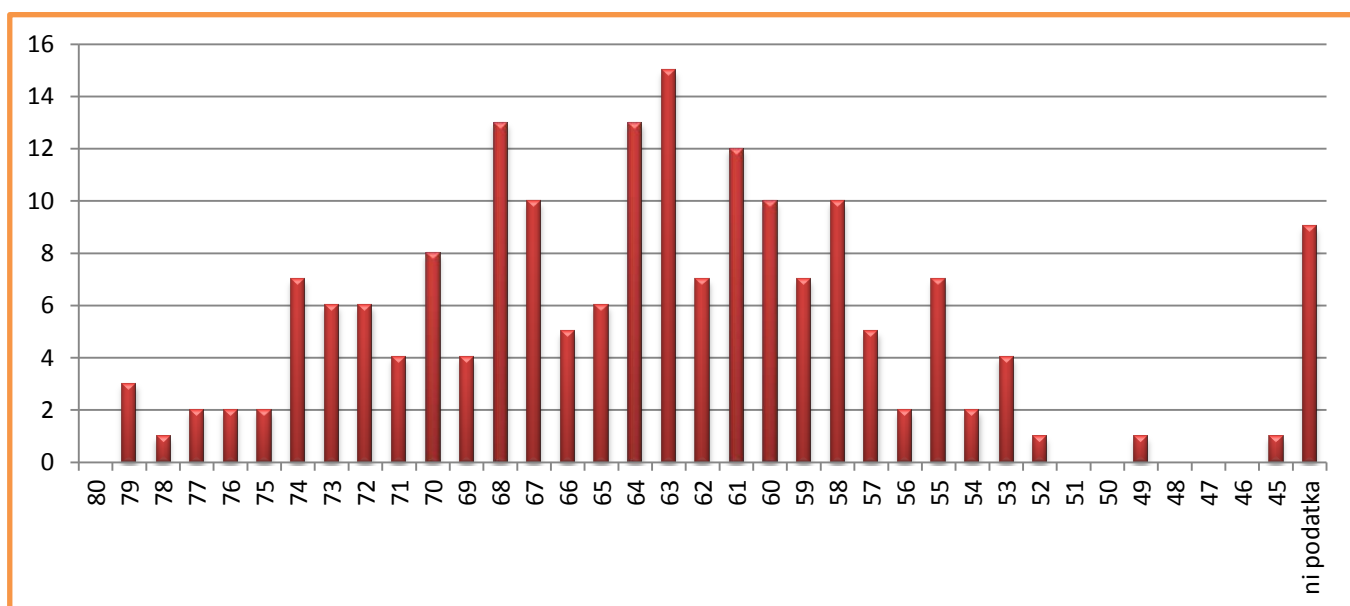
Silva Mežnar

POROČILO O DELU UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2010/2011

STATISTIČNI PODATKI

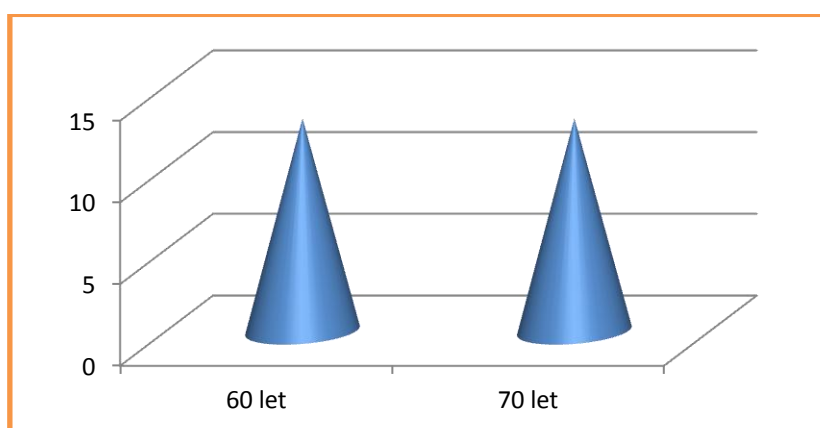
V šolskem letu 2010/11 je bilo **vpisanih (plačalo članarino) 185 članov, od tega 17 moških in 168 žensk.**

GRAF 1: ČLANI PO STAROSTI



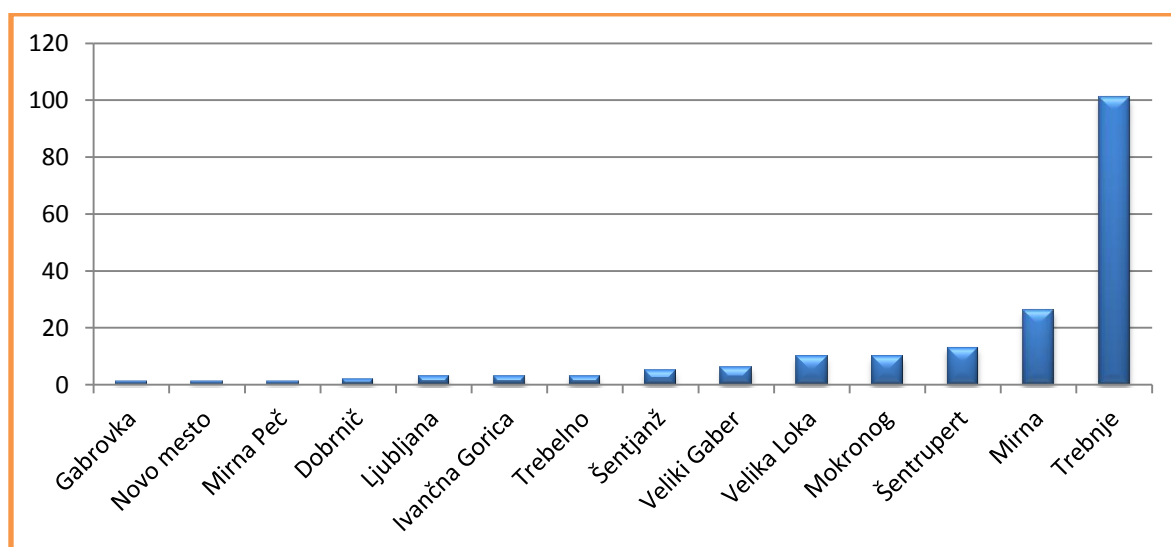
Iz grafa je razvidno, da je največ članov, ki so v letu 2010 praznovali 63 let, kar 15 je takih. Povprečna starost članov je 53 let.

GRAF 2: JUBILANTI V LETU 2010



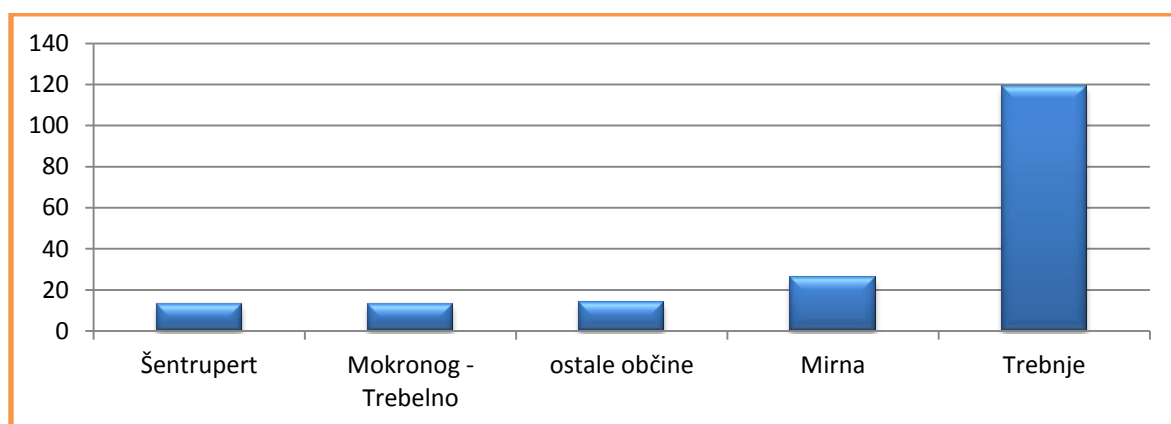
Za novo leto smo obdarili 26 članov, ki so v letu 2010 praznovali »okrogli« rojstni dan. V letu 2010 je 13 članov praznovalo 60 let, 13 pa 70 let.

GRAF 3: ŠTEVILO ČLANOV PO KRAJIH



Iz grafa je razvidno, da največ članov prihaja iz Trebnjega, sledijo člani z Mirne, iz Šentruperta, Mokronoga, z Velike Loke, iz Velikega Gabra ...

GRAF 4: ČLANI PO OBČINAH

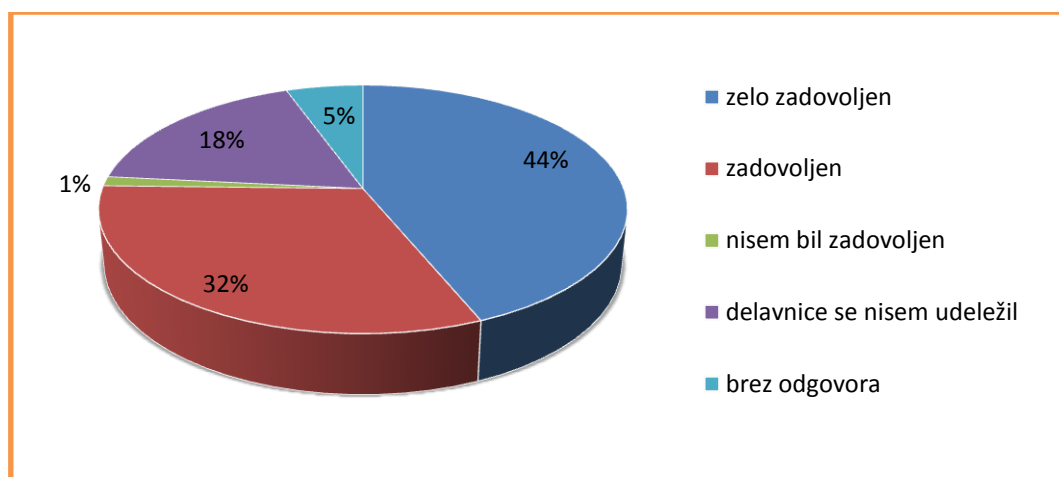


Največ članov UTŽO, kar 119, prihaja iz občine Trebnje, 26 članov je iz občine Mirna, 14 članov prihaja iz ostalih občin – po 14 članov je iz občin Šentrupert in Mokronog-Trebelno.

ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE

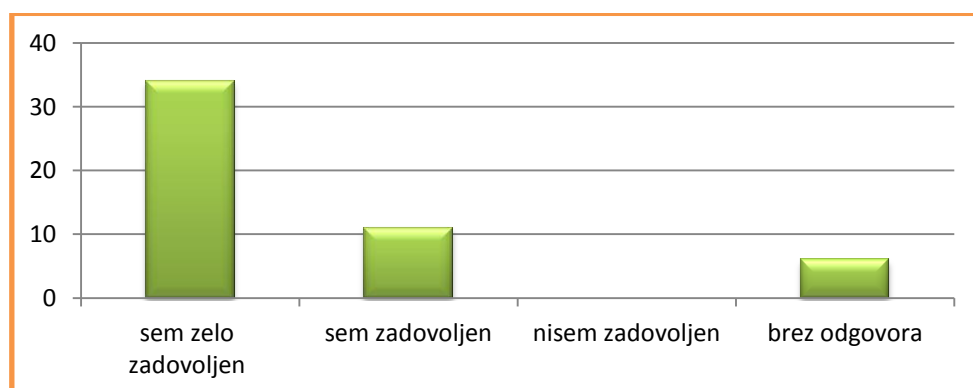
CIK Trebnje je vključen v projekt »Izboljševanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja«. Na upravnem odboru smo se dogovorili, da s pomočjo vprašalnikov pridobimo povratno informacijo, kako so člani UTŽO zadovoljni z vsebino delavnic, ponudbo krožkov, delom upravnega odbora in delavcev CIK Trebnje, ki so tesno povezani z dejavnostjo UTŽO. Rezultati so dobro vodilo za izboljšanje kakovosti našega dela, pridobili pa smo tudi veliko idej za obogatitev vsebine naših delavnic, kar smo že uporabili pri pripravi programa za leto 2011/2012.

GRAF 5: ZADOVOLJSTVO ČLANOV S PROGRAMOM DELAVNIC

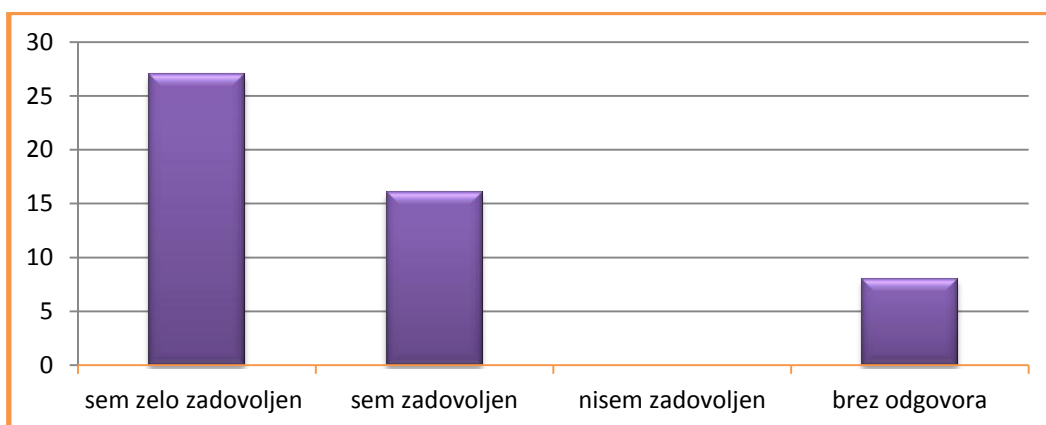


Rezultati ankete so pokazali, da je večina članov zelo zadovoljna oziroma zadovoljna s programom delavnic, kar predstavlja 76 % anketirancev.

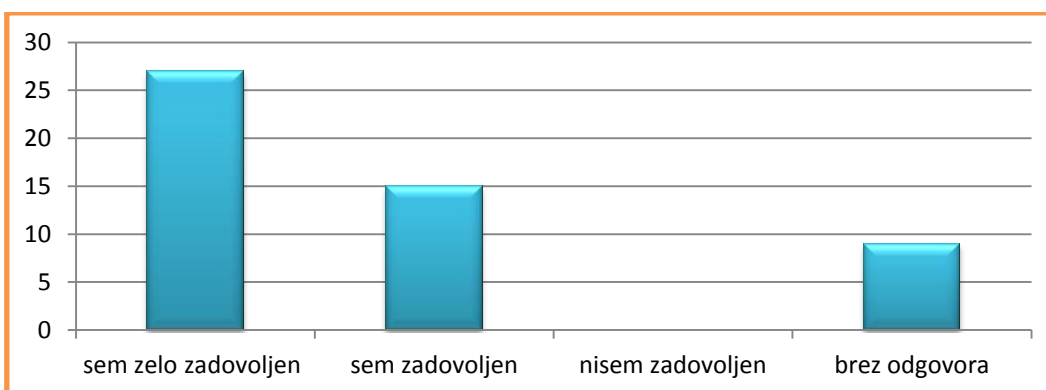
GRAF 6: ZADOVOLJSTVO ČLANOV Z DELOM CELOTNE DEJAVNOSTI UTŽO



GRAF 7: ZADOVOLJSTVO ČLANOV Z DELOM UPRAVNEGA ODBORA UTŽO



GRAF 8: ZADOVOLJSTVO ČLANOV Z NAČINOM OBVEŠČANJA IN INFORMIRANJA O DOGODKIH



GRAF 9: ODNOS ZAPOSLENIH CIK TREBNJE DO ČLANOV UTŽO TREBNJE

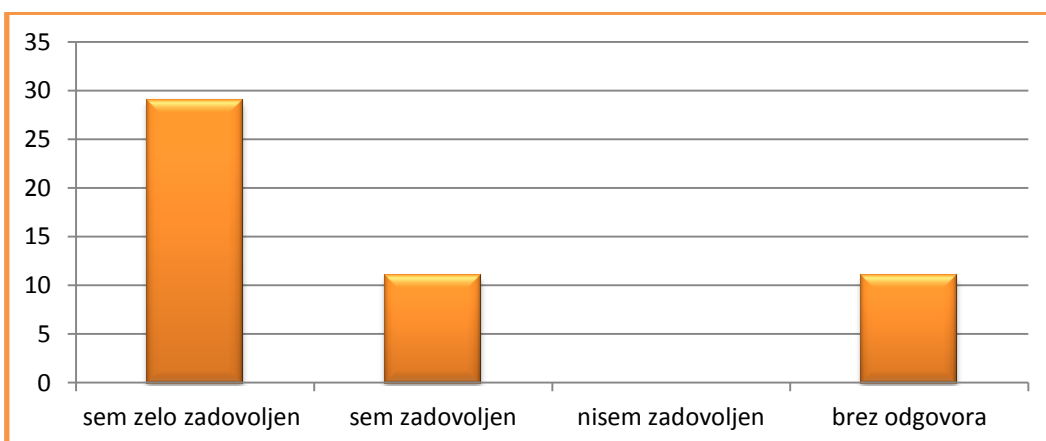


TABELA 1: ZADOVOLJSTVO ČLANOV Z DEJAVNOSTMI NA LOKACIJAH

LOKACIJA: ŠENTRUPERT

Dobro je, da so predavanja tudi v Šentrupertu.	se strinjam	10
	se ne strinjam	1
Dobro je, da so študijski krožki tudi v Šentrupertu.	se strinjam	7
	se ne strinjam	1

LOKACIJA: MIRNA

Dobro je, da so predavanja tudi na Mirni.	se strinjam	9
	se ne strinjam	1
Dobro je, da so študijski krožki tudi na Mirni.	se strinjam	6
	se ne strinjam	1

LOKACIJA: MOKRONOG

Dobro je, da so predavanja tudi v Mokronogu.	se strinjam	2
	se ne strinjam	1
Dobro je, da so študijski krožki tudi v Mokronogu.	se strinjam	1
	se ne strinjam	1

LOKACIJA: ŠENTLOVRENC

Dobro je, da so predavanja tudi v Šentlovrencu.	se strinjam	3
	se ne strinjam	1
Dobro je, da so študijski krožki tudi v Šentlovrencu.	se strinjam	2
	se ne strinjam	1

*Kdor hoče, najde pot, kdor noče, najde izgovor.
neznani avtor*



DELAVNICE

Svoje znanje smo bogatili na torkovih delavnicah. Na strokovnih ekskurzijah – popotnih malhah – smo spoznavali kraje širom po Sloveniji in v zamejstvu. Na pot smo se podali vsak mesec enkrat. Ostali torki v mesecu so bili namenjeni graditvi osebnostne rasti, pridobivanju in utrjevanju novih znanj.

TREBNJE: CIK TREBNJE

DATUM	DELAVNICA	OPIS
oktober 2010	Podal sem se na pot, Tomaž Gorec	S Tomažem Gorcem smo se podali v Indonezijo.
oktober 2010	Demenca, Rajka Stavrevič,	Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Njena najpogostejša oblika je Alzheimerjeva bolezen.
november 2010	Prostovoljstvo, Jaka Kovač	» <i>PROSTOVOLJSTVO</i> pomeni tudi prevzemanje odgovornosti. Pomeni to, da ne pogledamo stran, ko zaznamo, da so stvari v našem okolju, ki bi jih bilo potrebno spremeniti.« Prostovoljstvo je vrednota.
november 2010	Potepanje po ZDA, Tomaž Majcen	Prostrana Amerika skriva veliko zanimivosti.
november 2010	Motnje spanja in inkontinenca, Marijana Klarič Kamin	Motenj spanja je precej več, kot si mislimo. Nespečnost ni edina motnja spanja. Motnje spanja se lahko kažejo tudi kot prekomerna dnevna zaspanost. <u>Oslabljeni mehur</u> je motnja, s katero se danes srečujejo tako mlajši kot starejši ljudje.
november 2010	Kako reči ne brez slabe vesti, Darja Barborič Vesel	Znati reči »ne« je pomembno za vsako osebno razmerje, naj gre za prijateljstvo ali pa ljubezenski odnos.
december 2010	Transibirska železnica, Zoran Furman	Dolgo potovanje z vlakom po Transibirski železnici je lahko pravo doživetje, kjer srečaš ljudi različnih kultur in narodnosti.
december 2010	Podnebne spremembe, Tanja Cegnar	Če podnebnih sprememb ne bomo poskušali ustaviti, bodo povzročile škodo svetu, v katerem živimo, in spremenil se bo način življenja, ki je za nas običajen.

januar 2011	Življenje pri Amiših, Andreja Rustja	Amiši so pripadniki anabaptistične veje protestantske krščanske verske skupnosti, znani zlasti po preprostem načinu življenja, oblačenja in zavračanju moderne tehnologije v vsakdanjem življenju.
januar 2011	Apiterapija – čebelji pridelki za zdravje, Franc Šivic	APITERAPIJA je veda o tem, kako si s pomočjo čebeljih pridelkov krepimo in ohranjamo zdravje.
februar 2011	Pogovor s Tilko Jamnik in Petrom Škerlom, Jožko Zupan	TILKA JAMNIK, knjižničarka in pravljíčarka, s svojim delom nenehno širi krog bralcev in knjige približuje otrokom in odraslim. Peter Škerl, slikar, ilustrator, prenaša svoje izkušnje tudi drugim.
februar 2011	Revmatične bolezni, Mojca Kos Golja	Pri nekaterih revmatičnih boleznih je v ospredju vnetje notranje sklepne ovojnice (artritis) in nasadišč hrbteničnih vezi (spondilitis), pri drugih spremembe na sklepnem hrustancu (osteoartroza), pri tretjih na ob sklepni delih (zunaj sklepni revmatizem).
marec 2011	Pogovor s Tatjano Fink, Jožko Zupan	Le kdo je ne pozna, Tatjane Fink, uspešne direktorice našega Trima?
marec 2011	Zeleni kašasti sokovi za zdravje in užitek, Marjana Žmavc	4 jabolka, 1 banana, 20 dag ohrovtovih listov, list zelene, 1/4 kg solate, ingver, 1/2 l vode 1 mango, 5 dag peteršilja, 10 dag pekočih kopriv, 3 liste melise, 2 nageljnovi žbici, 1/2 l svežega sadnega soka (jabolka, breskve ...) 1 pomaranča, 1 banana, 20 dag blitve, 1/4 kg solate, 10 dag pesnih listov, ščepec cimeta, 1/2 l vode ali svež sadni sok
marec 2011	Oblačenje nekoč in danes, Janja Žagar Grgič	Kako so se oblačili naši predniki? Je obleka statusni simbol?
marec 2011	Potepanje po Evropi, Francka Grošel	Naša Francka potuje po Evropi z letalom, največkrat pa z vlakom. Najraje pa se vrne v domači Šentlovrenc.
SKUPNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV		1244

*Kdor se neha učiti, je star.
Henry Ford*

DELAVNICE V OKVIRU PROJEKTA CVŽU DOLENJSKA

V okviru projekta Center vseživljenjskega učenja Dolenjska smo delavnice izvajali v Trebnjem, na Mirni, v Šentrupertu, Mokronogu in Šentlovrencu.

TREBNJE: DOM STAREJŠIH OBČANOV

DATUM	VSEBINA	IZVAJALEC
7. 9. 2010	S kolesom okoli Jadrana	Tomaž Majcen, Kristina Jerič
21. 9. 2010	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
5. 10. 2010	Biseri kulturne dediščine Slovenije	Franci Horvat, Kristina Jerič
19. 10. 2010	Zdrava varovalna prehrana	Irena Sedej, Kristina Jerič
2. 11. 2010	Prostovoljstvo	Jaka Kovač, Kristina Jerič
16. 11. 2010	Lepote Slovenije v štirih letnih časih	Franci Horvat, Kristina Jerič
7. 12. 2010	Transibirska železnica	Zoran Furman, Kristina Jerič
21. 12. 2010	Veselimo se obdarovanja	Silva Mežnar, Kristina Jerič
4. 1. 2011	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
18. 1. 2011	Najlepši kraji Slovenije	Franci Horvat, Kristina Jerič
1. 2. 2011	Vode Slovenije	Franci Horvat, Kristina Jerič
15. 2. 2011	Revmatične bolezni	Mojca Kos Golja, Kristina Jerič
1. 3. 2011	Ekvador in Galapagos	Franci Horvat, Kristina Jerič
15. 3. 2011	Zeleni kašasti sokovi za zdravje in užitek	Marjana Žmavc, Kristina Jerič
5. 4. 2011	Triglavski narodni park	Franci Horvat, Kristina Jerič
19. 4. 2011	Drevesa – mostovi med nebom in zemljo	Vladimira Grahek, Kristina Jerič
3. 5. 2011	Z zdravilnimi zelišči do boljšega zdravja	Franci Horvat, Kristina Jerič
17. 5. 2011	Uvodna praktična predstavitev metode ETF	Pika Rajner, Kristina Jerič
7. 6. 2011	Z vlakom po Evropi	Francka Grošel, Kristina Jerič
21. 6. 2011	Prijateljstvo z Zemljo – modrost Indijancev	Vladimira Grahek, Kristina Jerič
5. 7. 2011	Motnje spanja	Marijana Klarič Kamin, Kristina Jerič
30. 8. 2011	Vaze za poletno cvetje	Silva Mežnar, Kristina Jerič

MIRNA: KRAJEVNA KNJIŽNICA MIRNA

DATUM	VSEBINA	IZVAJALEC
14. 9. 2010	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
12. 10. 2010	Podal sem se na pot	Tomaž Gorec, Kristina Jerič
9. 11. 2010	Potepanje po ZDA	Tomaž Majcen, Kristina Jerič
14. 12. 2010	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
11. 1. 2011	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
17. 2. 2011	Branje in pripovedovanje pravljic	Tilka Jamnik, Kristina Jerič
8. 3. 2011	Oblačenje nekoč in danes	Janja Grgič Žagar, Kristina Jerič
12. 4. 2011	Temeljni postopki oživljanja	Elizabeta Žlajpah, Kristina Jerič
10. 5. 2011	Linorez	Silva Mežnar, Kristina Jerič
14. 6. 2011	Delavnica Gobe – nabiranje in spoznavanje	Zmagoslav Mihalič, Kristina Jerič
12. 7. 2011	Motnje spanja	Marijana Klarič Kamin, Kristina Jerič
23. 8. 2011	Vaze za poletno cvetje	Silva Mežnar, Kristina Jerič

ŠENTRUPERT: KRAJEVNA KNJIŽNICA ŠENTRUPERT

DATUM	VSEBINA	IZVAJALEC
6. 9. 2010	Zdravilna zelišča	Jože Kukman, Kristina Jerič
4. 10. 2010	Darovi gozda	Zmagoslav Mihalič, Kristina Jerič
15. 11. 2010	Novoletni okraski iz naravnih materialov	Silva Mežnar, Kristina Jerič
6. 12. 2010	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
3. 1. 2011	Likovno-ustvarjalna delavnica: Linorez	Silva Mežnar, Kristina Jerič
7. 2. 2011	Kaj je kulturna dediščina in zakaj jo je potrebno ohranjati	Helena Rožman, Kristina Jerič
7. 3. 2011	Samopodoba	Jana Štrukelj, Kristina Jerič
4. 4. 2011	Z vlakom po Evropi	Francka Grošel, Kristina Jerič
9. 5. 2011	Ohranimo zdravje z naravo	Jože Kukman, Kristina Jerič
6. 6. 2011	Delavnica Gobe – nabiranje in spoznavanje	Zmagoslav Mihalič, Kristina Jerič
4. 7. 2011	Motnje spanja	Marijana Klarič Kamin, Kristina Jerič

MOKRONOG: KRAJEVNA KNJIŽNICA MOKRONOG

DATUM	VSEBINA	IZVAJALEC
13. 9. 2010	Zdravilna zelišča	Jože Kukman, Kristina Jerič
11. 10. 2010	Darovi gozda	Zmagoslav Mihalič, Kristina Jerič
8. 11. 2010	Z aerobno vadbo do zdravja	Vanja Longar, Kristina Jerič
13. 12. 2010	Čili in zdravi – obvladovanje stresa z gibanjem	Vanja Longar, Kristina Jerič
10. 1. 2011	Zgodbe iz skrinje	Alenka Lamovšek, Kristina Jerič
14. 2. 2011	Klasična telesna masaža	Žiga Žgajnar, Kristina Jerič
14. 3. 2011	Zdravje žensk	Marijana Klarič Kamin, Kristina Jerič
11. 4. 2011	Ohranimo zdravje z naravo	Jože Kukman, Kristina Jerič
16. 5. 2011	Restavriranje predmetov kulturne dediščine	Tanja Mesojedec, Kristina Jerič
13. 6. 2011	Delavnica Gobe – nabiranje in spoznavanje	Zmagoslav Mihalič, Kristina Jerič
22. 8. 2011	Vaze za poletno cvetje	Silva Mežnar, Kristina Jerič

ŠENTLOVRENC: KULTURNI DOM ŠENTLOVRENC

DATUM	VSEBINA	IZVAJALEC
8. 9. 2010	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
22. 9. 2010	Svet fosilov	Tomaž Majcen, Kristina Jerič
13. 10. 2010	Biseri kulturne dediščine Slovenije	Franci Horvat, Kristina Jerič
27. 10. 2010	Lepote Slovenije v štirih letnih časih	Franci Horvat, Kristina Jerič
10. 11. 2010	Zdrava varovalna prehrana	Irena Sedej, Kristina Jerič
24. 11. 2010	Lepote Triglavskega pogorja	Franci Horvat, Kristina Jerič
8. 12. 2010	Pravljični adventni venček	Mira Grahek, Kristina Jerič
22. 12. 2010	Drugače kot v prilikah jim ni govoril	Mira Grahek, Kristina Jerič
12. 1. 2011	Skandinavija – severna pravljica	Tomaž Majcen, Kristina Jerič
26. 1. 2011	Individualno učenje računalništva	Kristina Jerič
9. 2. 2011	ZDA – sprehodi po narodnih parkih	Tomaž Majcen, Kristina Jerič

DATUM	VSEBINA	IZVAJALEC
23. 2. 2011	Telesna vadba za starejše	Vanja Longar, Kristina Jerič
9. 3. 2011	Zdravilna zelišča	Franci Horvat, Kristina Jerič
23. 3. 2011	Ciper – rojstni kraj boginje ljubezni	Tomaž Majcen, Kristina Jerič
13. 4. 2011	Vode Slovenije	Franci Horvat, Kristina Jerič
20. 4. 2011	Velikonočna košarica	Silva Mežnar, Kristina Jerič
11. 5. 2011	Samopodoba – doživljanje samega sebe	Zlatka Butkovec Gačnik, Kristina Jerič
25. 5. 2011	Delavnica Pilates za starejše – vaje za zdravo hrbtenico	Tanja Brodnik, Kristina Jerič
8. 6. 2011	Kako se razvije odvisnost	Zlatka Butkovec Gačnik, Kristina Jerič
22. 6. 2011	Delavnica Gobe – nabiranje in spoznavanje	Zmagoslav Mihalič, Kristina Jerič
13. 7. 2011	Motnje spanja	Marijana Klarič Kamin, Kristina Jerič
24. 8. 2011	Vaze za poletno cvetje	Silva Mežnar, Kristina Jerič



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD



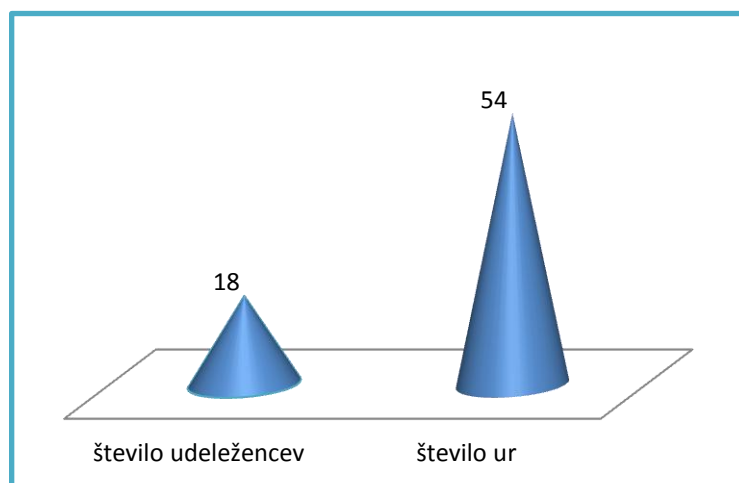
»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: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

KROŽKI

TREBNJE

KROŽEK	ANIMATOR/ -ICA	MENTOR/ -ICA	ČAS	ŠT. UDEL.	ŠT. UR
Angleščina – nadaljevalni	Francka Primožič	Lea Udovč	ponedeljek 8.30–10.00	7	42
Folklor - NASMEH	Ivanka Novak	Marjan Podobnikar	četrtek 9.00–11.15	18	72
Fotografski krožek	Marija Šušteršič	Boštjan Pucelj	ponedeljek 9.00–12.00	5	12
Kleklarski krožek		Martina Korošec	četrtek 10.00–12.00	6	52
Likovno ustvarjalni Krožek I in II		Stanka Pungartnik	sreda 9.00–11.15	10	78
Plesna skupina AJDA	Martina Korošec	Tanja Korošec	ponedeljek 13.00–14.15	16	70
Plesna skupina MAVRICA	Marija Šušteršič	Tanja Korošec	sreda, 13.00–14.30	11	18
Pohodništvo		Viktor Uhan	druga sreda v mesecu	64	90
Rekreacija		Francka Primožič	ponedeljek, četrtek 17.00–18.00	22	54

GRAF 10: POVPREČNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV IN ŠTEVILO UR KROŽKOV, KI SO POTEKALI V TREBNJEM



Iz grafa je razvidno, da je bilo v trebanjskih krožkih povprečno 18 udeležencev, posamezni krožki pa so trajali v povprečju 54 ur.

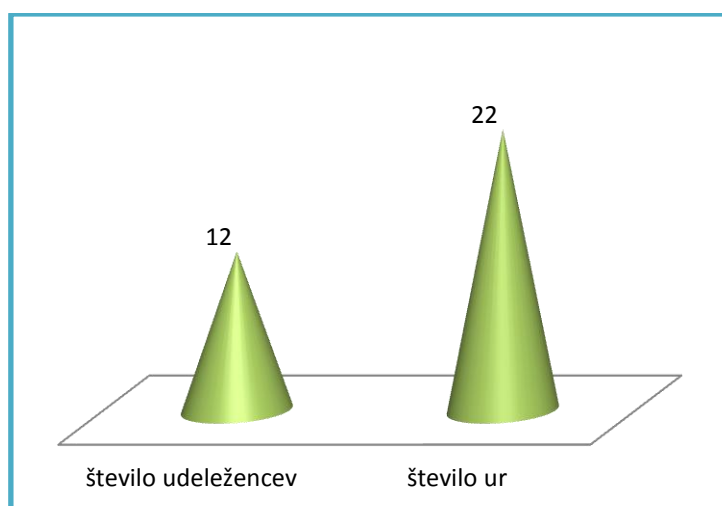
ŠENTLOVRENC

KROŽEK	ANIMATOR/ -ICA	MENTOR/ -ICA	ČAS	ŠT. UDELE.	ŠT. UR
Spoznavanje in uporaba zdravilnih zelišč	Marta Grmovšek, Francka Grošel	mag. farmacije Jože Kukman	torek, četrtek 16.00–18.30	12	12

MIRNA

KROŽEK	ANIMATOR/ -ICA	MENTOR/ -ICA	ČAS	ŠT. UD.	ŠT. UR
Aerobika	Marjana Povšič	Darja Krivec	ponedeljek 18.00–19.00	11	24
Kuharski krožek	Marjana Povšič	Peter Kotar	februar	16	12
Računalništvo – začetni	Tomaž Povšič	Jure Klančar	torek 19.00–21.00	15	27
Ročna dela	Cilka Žibert	Cilka Žibert	četrtek 15.00–17.00	7	32
Zdravilna zelišča	Marjana Povšič	mag. farmacije Jože Kukman	sreda 15.00–17.00	12	13

GRAF 11: POVPREČNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV IN ŠTEVILO UR V KROŽKIH, KI SO POTEKALI NA MIRNI



Na Mirni so imeli povprečno 12 udeležencev, posamezni krožki pa so trajali v povprečju 22 ur.

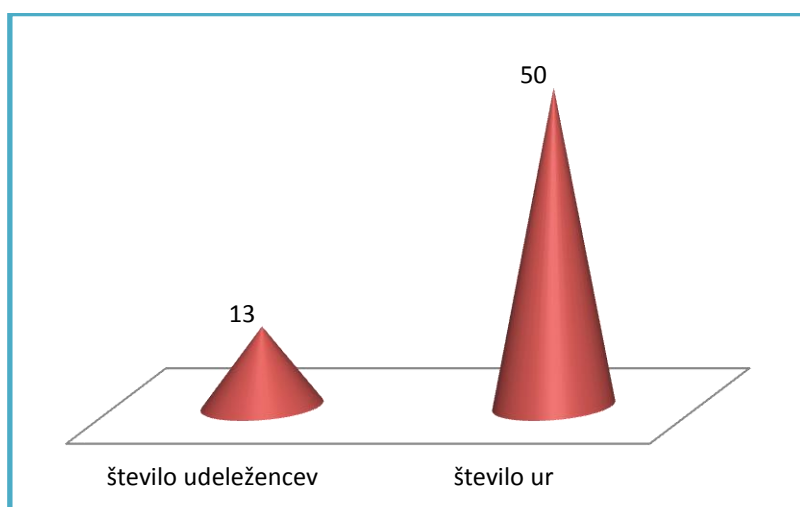
ŠENTRUPERT

KROŽEK	ANIMATOR-ICA	MENTOR-ICA	ČAS	ŠT. UDEL.	ŠT. UR
Ustvarjalni krožek	Marija Jaklič	Silva Mežnar	sreda 9.00–11.15	14	93

MOKRONOG

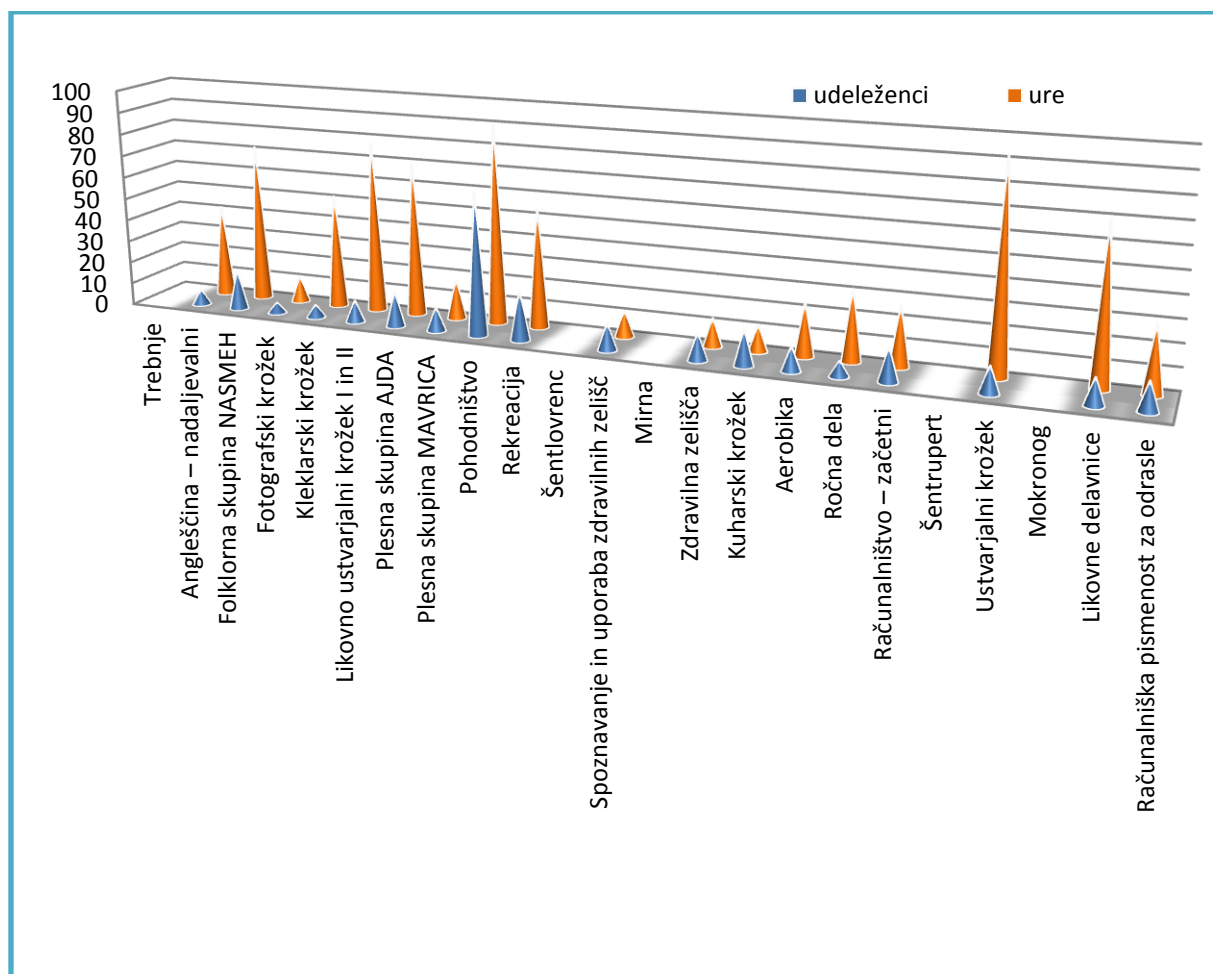
KROŽEK	ANIMATOR-ICA	MENTOR-ICA	ČAS	ŠT. UDEL.	ŠT. UR
Likovne ustvarjalnice	Mihaela Hočevar	Ana Cajnko, dipl. keram. in kiparka Eva Nina Cajnko	torek 15.00–18.00 17.00–20.00	12	70
Računalniška pismenost za odrasle	Mihaela Hočevar	Petra Čalič	ponedeljek 15.00–16.30	13	30

GRAF 12: POVPREČNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV IN ŠTEVILO UR V KROŽKIH, KI SO POTEKALI NA MIRNI



V Mokronogu so imeli povprečno 13 udeležencev, krožki pa so trajali v povprečju 50 ur.

GRAF 13: ŠTEVILO UDELEŽENCEV IN ŠTEVILO OPRAVLJENIH UR PO KROŽKIH



Največ članov je obiskovalo krožek Pohodništvo, in sicer 64. Največ časa so skupaj preživeli člani Ustvarjalnega krožka Šentrupert, saj so opravili 93 ur. Sledijo mu krožki Pohodništvo Trebnje (90 ur), Likovno ustvarjalni krožek I in II (78 ur), Folklorna skupina Nasmeh (72 ur); peti z največjim številom opravljenih ur pa sta Likovne delavnice v Mokronogu in Plesna skupina Ajda s 70 opravljenimi urami.

*Nasmehnite se vsakomur, ki ga boste danes srečali.
Koristilo bo vsem!*

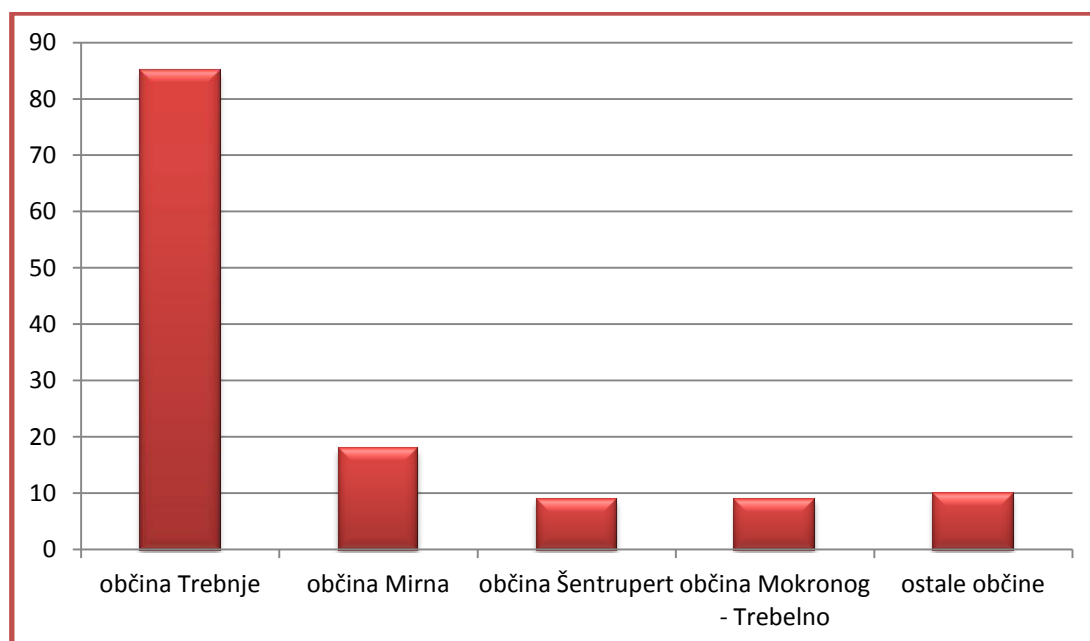


POPOTNE MALHE IN ZAKLJUČNA EKSURZIJA

KRAJ	DATUM	ŠT. UDEL.
Svibno	19. 10. 2010	39
Rogatec	23. 11. 2010	33
Ljubljana: Tiskarna Delo	25. 1. 2011	54
Postojnska jama in Predjamski grad	22. 2. 2011	44
Ljubljana: Botanični vrt in športna dvorana Stožice	22. 3. 2011	77
Novo mesto: Tovarna Krka d.d.	8. 4. 2011	44
Gosposvetsko polje in Visoka Ostrovnica	19. 4. 2011	54
SKUPAJ		345

Povprečna udeležba na popotni malhi je bila 49 članov.

GRAF 14: UDELEŽENCI POPOTNIH MALH PO OBČINAH



Popotne malhe so obiskovali člani iz občin: Trebnje, Mirna, Šentrupert, Mokronog-Trebelno, Mirna Peč, Ivančna Gorica, Ljubljana in Sevnica. Iz grafa je razvidno, da je bilo največ članov iz občine Trebnje.

Želja upravnega odbora je, da ponudimo raznoliko vsebino **delavnic**, s katero člani pridobivajo nova znanja, vedenja, odgovore na vprašanja, kako izboljšati kvaliteto svojega življenja. Z izboljšanjem kakovosti našega življenja se poveča naše zadovoljstvo. In za nas je to pomembno. Daje nam novo življenjsko radost, boljše počutje, pozitivno naravnost in lažje vključevanje v svet okoli nas.

Zato je upravni odbor razdelil vsebine delavnic na štiri področja: splošne teme, potopisna razvajanja, socialno-zdravstvene teme in popotne malhe. Po tem zaporedju si tudi sledijo v mesecu. Tako smo se izognili bojazni, da bi bilo preveč tem samo iz enega področja. Ustaljeni ritem »zmotijo« počastitve kulturnega praznika ter osmega marca in materinskega dneva. Bogat kulturni program pripravijo naši člani in otroci iz vrtcev, osnovnih šol in glasbene šole.

Tudi naše uvodno srečanje v novem študijskem letu je nekaj posebnega. Ker so v našo UTŽO včlanjeni člani iz štirih občin, občine Trebnje, občine Mirna, občine Šentrupert, občine Mokronog-Trebelno, je bila želja upravnega odbora čim bolj približati našo dejavnost ljudem in krajem, zato imamo vsako leto začetno delavnico v drugi občini. Uvodna delavnica, na kateri predstavimo realizacijo programa preteklega leta in vsebino novega programa, je odprta za vse, ki se želijo seznaniti z našim delom.

Tudi vsebine programa za leto 2011/2012 so izbrane skrbno, z željo zadovoljiti vsakega člana naše univerze.

Upravnemu odboru so bili v veliko pomoč pri sestavljanju programa predlogi, ki so jih člani napisali na anketnih listih. Takega sodelovanja si želimo tudi v bodoče.

Ponudba **krožkov** je iz leta v leto bogatejša. In tako je prav. V njih se učimo tisto, kar nas zanima, tisto, česar ne znamo, pa bi radi znali. Mentorji so največkrat člani UTŽO, ki z veseljem prenašajo znanja drugim, nekaj pa je tudi zunanjih sodelavcev. Mentorjem z veseljem omogočimo udeležbo na seminarjih, da obogatijo svoje znanje, ki ga potem posredujejo članom krožka. Srečanja v krožkih ne pomenijo samo izmenjavo izkušenj in znanj, temveč tkanje novih prijateljskih vezi ter koristno delovanje in druženje v sredini, v kateri živimo. Zato krožki delujejo tudi na Mirni, v Mokronogu, Šentrupertu, Trebnjem in drugih krajih občine Trebnje. Člani krožkov kot prostovoljci prenašajo osvojena znanja mladim po šolah.

Ob pričetku novega študijskega leta vsako leto pripravimo razstavo, na kateri člani krožkov v slikah, plakatih, z izdelki predstavijo svojo dejavnost.

DELAVNICE

Področja:

- Splošne teme
- Potopisna razvajanja
- Socialno-zdravstvene teme
- Popotna malha

KROŽKI

- Spoznavanje digitalne tehnike
- Likovno ustvarjalna znanja
- Ročna dela
- Klekljarstvo
- Umetnostna zgodovina
- Zgodovina
- Jezikovna znanja
- Zdrav duh v zdravem telesu
- Kuharstvo
- Spoznavanje in uporaba zdravih zelišč
- Računalniška pismenost



^F
foto: N.Z.

*Če vam nekaj ni všeč, potem to spremenite.
In če tega ne morete spremeniti, spremenite svoj odziv.
Ne pritožujte se.
Maya Angelou*

POROČILA KROŽKOV

TREBNJE

ANGLEŠČINA – NADALJEVALNI

Tečaj angleščina 2 je v letošnjem šolskem letu obiskovalo 7 slušateljev. Enako število kot prejšnje leto – dve članici sta ga prenehale obiskovati, dva nova člana pa sta se nam pridružila. Začeli smo ga celo z osmimi člani, a ga je ena članica kmalu prenehala obiskovati. Od sedmih članov sva dva moška. Tudi naša starostna struktura je zanimiva, saj je med najstarejšo članico in najmlajšim članom skoraj dvajset let razlike. Pozitivna stran tečaja je, poleg pridobivanja novega, bolj poglobljenega znanja angleškega jezika, tudi v tem, da je naša mentorica ista kot prejšnje leto, saj zelo dobro pozna naše pomanjkljivosti in program v okviru planiranih področij v podrobnosti prilagodi našemu nivoju znanja.



Mentorica Lea Udovč; foto: arhiv angleškega krožka

Glede na to, da smo svoje znanje angleščine v primerjavi s preteklim letom nadgradili, smo več pozornosti posvetili pogovornemu jeziku, tudi v obliki prevodov slovenskih šal, ki so bile običajno uvod v začetek pouka, kar nam je olajšalo prehod na resnejši in bolj poglobljen del pouka.

Pri obravnavanju učne snovi smo vsi udeleženci enakomerno sodelovali, saj je tudi znanje angleškega jezika med nami precej primerljivo in tudi v angleško govorečih deželah bi se vsak od nas dobro znašel, da ne govorim o skupini kot celoti, ki planira nadgraditi znanje angleškega jezika tudi z obiskom v tujini.

Pomemben del našega tečaja so bile tudi redne domače naloge, ki smo se jih vsi slušatelji zelo resno lotevali in jih bolj ali manj uspešno rešili, nismo pa nikoli prišli brez njih na predavanje.

Ni nepomembno tudi to, da smo se po vsakem predavanju družili tudi ob kavi, na »čveku«, kar je našo skupino naredilo še bolj kompaktno.

Vsi slušatelji smo se odločili, da v naslednjem šolskem letu še nadgradimo znanje angleškega jezika in z druženjem tudi naše prijateljstvo.

Ne glede na to, da smo precej kompaktna skupina, pa v svoje vrste vabimo še nove člane, ki si želijo osvežiti znanje angleškega jezika, saj smo prepričani, da se bodo enostavno vključili v našo skupino, kot je to uspelo letošnjima novima članoma.



Člani krožka; foto: arhiv angleškega krožka

Prepričani smo, da je bila odločitev za obiskovanje tečaja angleškega jezika pravilna, saj nam bo poglobljeno znanje v pomoč, ker je naše vsakodnevno življenje prepleteno z angleškimi izrazi.

Martin Hočevar



Angleščina

Angleščina je zahodnogermanski jezik, ki izvira iz Anglije. Kot »prvi« jezik je bil s približno 402 milijoni ljudi v letu 2002 tretji na svetu, zaradi vojaškega, ekonomskega, znanstvenega, političnega in kulturnega vpliva najprej jezik Združenega kraljestva, nato pa še Združenih držav Amerike.

Angleščina je najpogostejše uporabljani jezik Evropske Unije. Čeprav so načeloma vsi uradni jeziki EU enakopravni, so številni delovni dokumenti dostopni le v enem jeziku, najpogostejše v angleščini.

Angleščina je najbolj razširjen »drugi« in »učeni« jezik na svetu in kot tak, po mnenju mnogih jezikoslovcev, ne predstavlja več izključno kulture »domorodnih govorcev angleščine«, pač pa je jezik, ki vsrkava poglede vseh svetovnih kultur, ko njegova raba raste. Spet drugi trdijo, da je njegova potencialna raba kot sredstvo za sporazumevanje bolj omejena.

Angleščina je jezik, ki ga kot tuj jezik najpogostejše učijo v Evropi (32,6 %) in na Japonskem, sledijo pa mu francoščina, nemščina in španščina. Vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Angle%C5%A1%C4%8Dina>

FOLKLORNA SKUPINA NASMEH

Zdi se nam, da smo se samo nekajkrat dobro zavrtele, pa je že minilo še eno šolsko leto. A tudi v letu 2010/11 smo pod vodstvom našega vestnega mentorja Marjana pridno hodile na vaje, da smo osvojile nov plesni splet in utrjevale že osvojene plese. S plesom povezujemo tudi petje ljudskih pesmi, zato smo tudi petju namenile kar nekaj vaj. K sreči imamo učiteljico kar v svojih vrstah – to je naša članica, deklica za vse, Sonja Nahtigal. Vesele smo tudi, da Ivan Bukovec, naš harmonikar, vztraja z nami. Ker še enega harmonikarja nismo uspele privabiti, smo naše drugačno rešitev. Glasbo za osvojene plese smo posnele v snemalnem studiu na CD in tako smo si zagotovile spremljavo za primer, če bi bil Ivan »zaradi višje sile« kdaj odsoten.

Najpomembnejši dogodek v tem šolskem letu je bil vsekakor FOLKLORNI VEČER, ki smo ga organizirale članice skupine, da smo na ta način praznovale 5-letnico delovanja našega krožka. Uspelo nam je, da smo privabile na nastop vse generacije, od najmlajših iz vrtca, preko srednje generacije do najstarejših. Kar veliko časa in truda smo vložile v prireditev, a pogled na polno dvorano in navdušeno občinstvo nam je bilo najlepše plačilo ter potrditev, da našo dejavnost podpirajo in cenijo. Ob tem pa še presenečenje: županova pisna zahvala naši skupini za ohranjanje kulturne dediščine.



Zahvala župana Občine Trebnje ob 5. obletnici delovanja

Tako uspešne prireditve ne bi bilo brez številnih, ki so nam na različne načine pomagali in smo se jim tudi pisno zahvalile. Ob tej priliki bi se rade posebej zahvalile gospe Silvi Mežnar in gospe Patriciji Pavlič za vso podporo, razumevanje in pomoč našemu delovanju.

Če se ozremo po »koledarju dogodkov«, lahko ugotovimo, da je za nami v tem šolskem letu:

- razstava ob začetku šol. leta,
- 35 vaj (1x tedensko po 2 uri),
- 7 nastopov na raznih družabnih dogodkih in prireditvah,
- javna prireditev ob 5-letnici delovanja folklorne skupine,
- ogled folklorne prireditve v Novem mestu – slavnostnega koncerta ob 35-letnici Folklornega društva Kres,
- več družabnih dogodkov, združenih s pohodi v naravo (Rihpovec, slap Bena, Polževo, Čatež),
- zaključek šol. leta na Čatežu.

Veliko lepih trenutkov smo preživele skupaj, ostali nam bodo v lepem spominu. Članica Anica poskrbi, da jih shranjujemo tudi v albumu, njen Janez pa, da si jih lahko ogledujemo tudi na CD-ju.

Na naših krožkih pa je najboljšje od vsega to, da se znamo ob vajah tudi razvedriti in se svojim nerodnostim tudi pošteno nasmejati. In to nekaj šteje, kajne?

Ivanka Novak

NASMEH Z VAMI ŽE PET LET

Najpogostejše je vprašanje: »Zakaj NASMEH?« Zato, ker nič ne stane in čudežno deluje, zato ker se ples in nasmeh dopolnjujeta. Ples brez nasmeha nima »šarma«. Zato Nasmeh.



Nastop ob 5. obletnici delovanja; foto: arhiv folklorne skupina Nasmeh

Pisalo se je leto 2006, ko smo začele iz potrebe po gibanju in druženju malo »tancati«. Ob lanskimi analizi našega dela in pogledu nazaj kar nismo

mogle verjeti, da je za nami že pet let delovanja. Odločile smo se, da bomo ta jubilej primerno proslavile – organizirale bomo folklorni večer. Rečeno – storjeno. Stopile smo skupaj, razdelile smo si naloge in vsaka je po svojih močeh prispevala k realizaciji prireditve. Moram priznati, da je bil to za nas velik izziv in precejšnje breme, ker nobena od nas ni vajena tovrstnih nalog. Pridobiti smo morale sponzorje, pripraviti bilten, vabila, plakate, zbrati nastopajoče itd.

Prireditvev je bila zadnji petek v novembru 2010 v kulturnem domu v Trebnjem. Prikazale smo splete belokranjskih, goriških in gorenjskih plesov. Župan Alojzij Kastelic nam je izročil zahvalo za sodelovanje na različnih prireditvah v občini. Direktorica CIK-a Patricija Pavlič in Silva Mežnar, predsednica UTŽO-ja, sta v nagovoru pohvalili našo dejavnost in poudarili, da sta ponosni na našo skupino. Zahvalili sta se nam, ker smo ime CIK-a in UTŽO-ja že velikokrat ponesle v razne kraje po Sloveniji in izven naših meja. Večer so nam popestrili malčki iz Vrtca Trebnje, MoPZ DU Mirna s harmonikarjem Simonom, plesna skupina Ajda, Tomaž Podobnikar, ki nam je zaigral na žago, in ŽePZ iz Šentruperta. Nastopati pred polno dvorano je bilo prijetno doživetje. Še toliko bolj, ker je tistega

dne pokrajino prvič prekrila debela snežna odeja. A naših zvestih prijateljev to ni odvrnilo od obiska. Kar veliko presenečenje pa je čakalo našo animatorko Ivanko, ker je v snežnem metežu obstal naš moderator Luka. Tako je morala ona – hočeš, nočeš – voditi prireditvev do Lukovega prihoda. No, pa ni bilo nič narobe, saj smo v njej odkrili še en talent.

Kot smo vam zapele v zaključni pesmi: Obljubljamo vam, da bomo še plesale in upamo, da se bomo čez pet let na deseti obletnici ponovno srečali.

Anica Janežič



Koledar za leto 2011

NASMEH JE SLAVIL

V folklorni skupini "Nasmeh"
skupaj vadimo že več kot 5 let.
Smo že slovesno praznovali,
se za vzpodbude vsem zahvaljevale.

Obljubile smo prav vse,
da s plesom ne bomo odnehale.
Občutimo hitrejši ritem srca,
pa več življenja in veselja do sveta.

Zakaj čas tako hiti,
ne sliši naših misli!
Komaj smo začutile veselja utrip,
že se oglašajo leta vsak hip.

Pa vendar se ne zmenimo za to,
v plesu in nastopih vedno bolj uživamo.
Zato bo skupina "Nasmeh" pela in plesala,
dokler nam bo življenjska moč dovoljevala!

Tilka Gorenc



*»Nasmeh nas nič ne stane, vendar čudežno deluje.
Obogati tistega, ki mu je namenjen,
in ne osiromaši tistega, ki ga poklanja.
Zablesti kot sončni žarek in spomin nanj ostane za vedno.
Nihče ni tako bogat niti tako reven,
da si ga ne bi mogel privoščiti.
Z njim lahko vsak samo pridobi.
Nasmeh prinaša srečo v hišo,
pozdrav prijatelju,
pomoč pri sklepanju poslov.
Je počitek utrujenemu,
kažipot izgubljenemu,
sončni žarek žalostnemu in najboljše
naravno zdravilo proti jezi.
Ni ga moč kupiti, izposoditi ali ukrasti,
ker ima vrednost samo, kadar se ga podarja.«*

KLEKLJARSKI KROŽEK

Že v šolskem letu 2004/2005 smo poskušali z oživitvijo klekljarskega krožka, vendar to ni uspelo. Moj prispevek v glasilu je bil dokaj žalosten. Ničesar nisem mogla predstaviti, razen: klekljarskega krožka ni bilo.

Vsa ta leta je v meni tlela želja, da bi organizirala vsaj začetni krožek klekljanja. Res, da nimam opravljenega nobenega tečaja klekljanja, vendar v osnovi pa toliko le znam, da bi izpeljala vsaj začetni tečaj. Opogumilo me je, da se je za tečaj prijavilo šest kandidatk. Prvič smo se srečale v novembru, kjer smo se dogovorile za nabavo klekljarskega pribora in materiala. Tečaj se je začel in to zelo uspešno.

Danes, ko je za nami že več kot 50 ur učenja, smo že prave klekljarice. Znamo ozki ris, ali kot mu pravijo v Idriji – večna pot, pa sukani ris, pa polpremet, tudi s širokim risom smo se že seznanile. Ja, pa jeftanje, pa papirci in še in še, nič več nam ni tuje. Pod našimi prsti nastajajo čudoviti izdelki klekljane čipke. Same sebi skoraj ne moremo verjeti, da se je možno v tako kratkem času naučiti, na prvi izgled, tako zapleteno delo. Pa koliko izdelkov je že narejenih. Nekaj pa je res. Večeri postajajo prekratki, včasih se tudi že zgodi, da zgodaj zjutraj pogledamo na uro, ko smo še vedno zatopljene v delo.



Skupina klekljark; foto: arhiv klekljarskega krožka

In tako se vsak četrtek dopoldan iz učilnice 8 sliši premetavanje lesenih palčk – klekljev. Pod prsti marljivih tečajnic nastajajo prečudoviti izdelki idrijske čipke, ki jih bomo predstavile na naši razstavi v oktobru. Rade prihajamo na ure klekljanja, ker se vsako uro naučimo kaj novega.

Pri pripravi tega članka sem si iz knjige Bele stezice v vrtincih življenja

izposodila tale članek:

Čipkarica nad blazinico sloni, sloni in bleedi se, drobni gibljejo prsti in okrog igel nit bela leti, kar kaže ji risba, napleta po vrsti: pogačke, križčevke, venčke, ovale, krivince, bučice, krone prezale, kote in srčkovke snuje umetno, kroge ustvarja ročno in spretno.

Hitri prsti sukanec križajo, sem pa tja po vzorcu sučejo, ris ta tenak z bucikami pripenjajo, s kvačko ga skupaj spenjajo.

Saj ni tako zapletena ta zadeva, čeprav je tanka, tanka kakor slana in pa še nežna kakor vata in ravno to največ zaleže, ko je daleč tja po svetu znana.

Zato, ve, dekleta, še naprej vodite po blazinici te klekeljne, zase in pa za omaro znamenitost Idrije naklekljajte!

Čeprav je to prvi tečaj klekljanja v Trebnjem, srčno upam, da ne zadnji, da bomo še ustvarjale in uživale v izdelavi čipk.

Martina Korošec



Objava v Žurnalu, 21. 5. 2011

*Kdor preveč misli na preteklost, je brez prihodnosti.
Rudi Kerševan*

FOTOGRAFSKI KROŽEK

Ljubitelji fotografiranja smo se tudi letos vključili v fotografski krožek. Program je potekal v dveh sklopih. Prvi je bil namenjen teoretičnemu znanju, drugi pa praktičnemu delu.

V okolici mirnskega gradu smo skušali pridobljeno teoretično znanje čim bolje prenesti na film. Pod budnim očesom mentorja Boštjana Puclja smo pozirali, fotografirali in spoznavali trike za zanimivejše fotografije. Na zadnjem srečanju pa smo si nastale fotografije ogledali in ob njih spoznavali, kaj bi se dalo še izboljšati, morda popestriti ali celo kaj izpustiti.

Razšli smo se v prepričanju, da bomo med počitnicami pridno fotografirali, in z željo, da se v naslednjem šolskem letu spet dobimo in svoje znanje nadgradimo.

Marija Šušteršič



*Fotografi med delom;
foto: arhiv fotografskega krožka*



*Vedno za akcijo;
foto: arhiv fotografskega krožka*

LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK I IN II

Vsako leto, ko se delo na našem krožku konča, se poslovimo na zaključni ekskurziji.

Letos smo se odpravile v Kostanjevico na ogled Jakčeve Galerije, ki domuje v nekdanjem cistercijskem samostanu. Mogočna stavba, ki so jo začeli graditi že v 13. stoletju, je bila večkrat prezidana in dozidana. Doživela je dobre in slabe čase in med drugo svetovno vojno požar, ki jo je skoraj uničil. Toda s pomočjo različnih donatorjev in države jo obnavljajo vse od šestdesetih let prejšnjega stoletja. Obnovljeni del hrani celo vrsto dragocenih in zelo zanimivih zbirk, ki so v večini donacije. Predstavljajo se: kipar Janez Boljka, Bogdan Borčič, Božidar Jakac, Gorše, Gorjup, France Kralj, Tone Kralj ...



Izdelki na razstavi; foto: arhiv likovno ustvarjalnega krožka

Zelo lepa je tudi zbirka starih mojstrov, ki je prišla iz samostana Pleterje. Ogled vseh teh zakladov je vodila kustosinja, ki nam je povedala mnogo zanimivega o različnih slikarskih in kiparskih tehnikah, o umetnikih in posameznih umetninah. Zbrano smo jo poslušale in mnogo spraševale. Lahko rečem, da nas je ta ekskurzija resnično obogatila.

Toda Kostanjevice res ne moreš zapustiti, ne da bi se ustavil pri Žolnirju. Tako smo tudi me šle pogledat, s čim nam lahko postrežejo. Dobile smo imenitno kosilo, ki so nam ga prijazno postregli. In presenetljivo, čas v Kostanjevici je tako hitro tekel, da smo se kar naenkrat morale vrniti domov. Šolskega leta je bilo definitivno konec.



Sicer pa je šolsko leto minilo izredno hitro. Začelo se je tako kot vsakokrat doslej, z razstavo, na kateri smo se predstavile skupaj s krožkoma in Šentruperta in iz Mokronoga. Kaj delamo na krožku, smo pokazale tudi v izložbi trgovine Borovo v Trebnjem. Ker se je članstvo v obeh krožkih zmanjšalo, smo na prvem srečanju sklenile, da se združimo.

Izdelki na razstavi; foto: arhiv likovno ustvarjalnega krožka

Letos smo imele za temo »modna skica« mentorico, mlado in zelo

nadarjeno kostumografinjo gospodično Aleksandro Štepec. Z veseljem in zanimanjem smo poslušale predavanje o modi, ki ga je popestrila z lastnimi skicami. Nato nas je naučila narisati modno figuro in skicirati kolekcijo. Bila je zanimiva izkušnja in prava osvežitev, pokukati v modno oziroma kreatorsko delo.

Novosti sta bili še izdelovanje ogrlic iz steklenih perlic in slikanje z akrilnimi barvami na pleksi steklo. Sicer pa smo se ukvarjale, tako kot vsako leto, z izdelovanjem voščilnic (vedno pride kakšna nova ideja in tehnika), slikanjem na svilo, risanjem in podobno. Zelo uspešne smo bile tudi pri poslikavi panjskih končnic po številnih vzorcih.

In za konec še malo statistike:

28 srečanj

78 šolskih ur

13 obravnavanih tem

11 članic



*Na Kostanjevici na Krki;
foto: arhiv likovno ustvarjalnega krožka*

Stanka Pungartnik



*Utrinek iz razstave;
foto: arhiv likovno
ustvarjalnega krožka*

PLESNA SKUPINA AJDA

*V jeseni, ko ajda zacveti,
se pri srcu milo mi stori
in spomin na otroštvo
v meni zaživi.*

Žal, vse manj je polj z belo cvetočo ajdo. Pa tako lepa je v jeseni, ko se vse drugo umirja. Morda prav zaradi tega smo si tudi plesalke plesne skupine, ki deluje zdaj drugo šolsko leto, izbrale to ime.

Šestnajst nas je v skupini, seveda, spet sama dekleta. Vse smo prišle z eno željo: polepšati jesenske dneve življenja tudi z glasbo in plesom ter druženjem. Naš moto je: VAŽNO JE, DA SE IMAMO LEPO!



Dobivamo se vsak ponedeljek in ob mladi in ustvarjalni mentorici Tanji ter skrbni animatorki prijetno preživimo. Še prijetnejše pa je, kadar nas s svojo harmoniko dvigne Frenk. Plešemo ljudske pleske (vrečo šivat, pobelego pole, seljančica, pok sotiš, ketnopolka, zibenšrit ...) in party pleske (mixser, trojka, kavbojska polka, veseli krog, sirtaki, promenada, kalinka, srednjeveški splet, blues). Za ogrevanje pa se pozibavamo v ritmu Bachovih cvetnih plesov.

Nasmeh pove vse; foto arhiv Plesne skupine Ajda

Nismo le plesalke, smo tudi dobre prijateljice, ki si na tak in drugačen način popestrimo naše ponedeljke. Tako teden, ki je pred nami, mine hitreje in lepše.

Na povabilo prijateljic iz Folklorne skupine Nasmeh smo se udeležile nastopa FS Kres iz Novega mesta ob njihovi 35-letnici delovanja. Ogledale smo si tudi snemanje oddaje Na zdravje.

Za zaključek šolskega leta pa smo se podale na potep po Logarski dolini, kjer smo se naužile gorskih lepot in občudovale eno izmed najlepših ledeniških dolin v Evropi, ki leži v Kamniško-Savinjskih Alpah.

Hvala vsem na CIK-u in UTŽO, ki nam prisluhnete, pomagata in omogočata delo naše skupine.

Martina Korošec

ZAKLJUČNI IZLET PLESNE SKUPINE AJDA

Za uspešen zaključek šolskega leta smo se članice Plesne skupine Ajda odpravile na potep po Logarski dolini, ki leži v osrčju Kamniško-Savinjskih Alp.

Že cel teden je vremenska napoved za soboto napovedovala dež. Pa tudi res je. Zjutraj, ko smo se zbirali pred CIK-om, smo bili vsi z dežniki. Kakšen izlet bo to neki? Vendar ne damo se. Vse, prav vse članice plesne skupine Ajda, smo se zbrale zadnjo soboto v mesecu maju, zraven smo povabile še članice plesne skupine Mavrica in članice klekljarskega krožka, pa seveda tudi nekaj moških, da je bila družčina bolj pisana in hajd na pot. Za vodenje izleta smo s seboj povabile »našega« planinskega junaka Vikija. Pa tudi naš harmonikar Frenk ni manjkal. Že v avtobusu je bilo razpoloženje prijetno, vedeli smo, da bomo premagali vreme. Ko smo se preko prelaza Kranjski rak spuščali v dolino Luč, je dežek že malo popuščal. Z avtobusom smo se povzeli do Slapa Rinke. Izlet smo planirali tako, da bi se ena skupina povzpela do Okrešlja in nato do spomenika pred dvanajstimi leti ponesrečenih alpinistov pod Tursko goro, druga pa bi od Slapa Rinke po sprehajalni poti odšla do Doma planincev, kjer bi se kasneje dobili. Ker pa je bila pot mokra in nevarna, smo se odločili, da se vsi skupaj podamo po dolini do doma. Na jasi, kjer se je lepo videla Turska gora, smo v spomin ponesrečenim zapeli lepo Avsenikovo pesem Šel bom v gore, planike nabral in jih prinesel v dolino nazaj ... Čudovito!

V Domu planincev smo bili prijazno sprejeti. Z obilnim kosilom smo se dobro okrepčali po »naporni« poti v dolino. Pot smo zaključili pri kmetiji Logar.

Kljub slabi vremenski napovedi in ne prav sončnemu vremenu je bil zaključni izlet nepopisno lep. Logarska dolina te v svojo lepoto sprejme v vsakem vremenu in vsakem času. Še jo bomo obiskali, morda nekdej, ko bo močno sijalo sonce in nam bo prijala gorska svežina.

Martina Korošec

*Da si nekatere stvari zapomnimo, jih moramo večkrat ponoviti.
»Spoštuj človeka« je stavek,
ki bi ga morali nekateri ponavljati od jutra do večera, vse življenje.
Rudi Kerševan*

PLESNA SKUPINA AJDA

... članek, ki v lanskoletnem poročilu ni bil objavljen ...



*Skupina Ajda,
foto: arhiv plesne skupine Ajda*

Članice plesne skupine Ajda smo se 31. maja srečale še zadnjič v tem šolskem letu. Skupino smo sicer uspele ustanoviti februarja, potem ko je že vse kazalo, da nam zaradi težav pri iskanju mentorja to ne bo uspelo.

Mentorstvo nad 14 udeleženkami plesne skupine je prevzela Tanja Korošec, animatorstvo pa so dodelili meni. Na prvem sestanku me namreč ni bilo, funkcijo pa radi podelijo prav tistemu, ki na sestanku manjka, saj tako nima možnosti, da bi razložil, ali si ta položaj želi ali ne, vendar mi ni žal.

Prvič smo se srečale 15. februarja in že takrat ugotovile, da bo naše druženje prijetno, skupina pa bo lepo zaživela. Po drugem srečanju smo ugotovile, da potrebujemo ime skupine, saj brez tega ne gre. Na misel mi je prišla slovenska kulturna rastlina ajda, s katero lahko potegnemo več vzporednic. V letih, v katerih smo se začele ukvarjati s plesom, smo dobro »prizemljene«. V duši in srcu smo mlade, kar predstavlja zelena barva ajde. S časom so se naše glave pobelile kakor ajda v svojem cvetu. A ko je beline preveč, jo spremenimo v odtenke rjave – tako kot ajda, ko dozori. Udeleženke so predlog navdušeno sprejele in tako se imenujemo Plesna skupina Ajda.

Pogoj, da nekdo postane del naše plesne skupine, je včlanitev v UTŽO. Da sta se proti koncu šolskega leta dve udeleženki včlanili v UTŽO zato, da lahko z nami vadita, je vsekakor pohvalno in nas navdaja s ponosom.

Plesno dejavnost bomo nadaljevale tudi v novem šolskem letu. Vaditi bomo začele že septembra, da se bomo ob vstopu v šolsko leto 2010/11 lahko predstavile kot nova skupina.

Srečanja imamo vsak ponedeljek ob 13. uri, dve šolski uri pa kar prehitro mineta. Plešemo slovenske ljudske ples (vrečo šivat, kovtre šivat, pok šotiš, zibenšrit, drobljanc, krajc polka, pobelego pole, seljančica in ketnopolka) in party ples (mixer, trojka, kavbojska pola in sirtaki).

Martina Korošec

PLESNA SKUPINA MAVRICA

Naj se vam predstavimo!

Smo članice plesne skupine Mavrica, ki je bila ustanovljena v marcu 2011. Na informativnem sestanku se nas je zbralo enajst željnih plesnih korakov in sproščenega gibanja ob glasbi.

In zakaj smo skupino poimenovala Mavrica?

Ni potrebno veliko besed za pojasnitev. Dovolj je, če samo pomislimo, kako nam zaigra srce, ko zagledamo mavrico čez nebo, pa naj bo to po lahkotnem pršenju ali po hudem neurju. Tako smo se počutile tudi me vsako sredo, ko smo se dobile v telovadnici CIK-a in nas je z glasbo mentorica Tanja Korošec povabila v krog. Ura in pol je prehitro minila ob učenju novih plesov, štetju plesnih korakov, smehu ob napakah in sproščanju ob Bachovih cvetnih plesih.

Pridite in se prepričajte, da je res tako. Morda se nam boste celo pridružile, saj je v skupini še nekaj prostora, me pa vas bomo z veseljem sprejele.

Marija Šušteršič



Naša skupina; foto: arhiv plesne skupine Mavrica

POHODNIŠTVO

NA POTI DVEH SLAPOV – DOLINA VIŠNJICE, KUCELJ, SLAPOVI KOSCE

V šolskem letu 2010/11 je Univerza za tretje življenjsko obdobje v Trebnjem organizirala tudi pohodništvo. Vodi ga izkušeni planinski vodnik, gorski reševalec, poznavalec naravnogeografskih, zgodovinskih in etnoloških znamenitosti naše dežele g. Viktor Uhan.

Prvi organizirani pohod pod njegovim vodenjem je bil 27. 10. 2010. Vsi pohodniki, 32 nas je bilo, smo se zbrali pred UTŽO, kjer nas je čakal gospod Viki in avtobus. Zaskrbljeno smo se vkrkali vanj, z mislimi, kaj bo, ali bomo zmogli. Tik pred odhodom nas je razen prečudovitih jutranjih žarkov in prijetnega mraza pozdravila še Silva Mežnar in nam zaželela srečno in varno hojo.

V Višnji Gori smo izstopili. Začelo se je. Nahrbtnike na ramo, palice v roke in gremo, korak za korakom. Viki nas je malo opazoval, se malce šalil in nas tudi pohvalil. »Presenetljivo dobro ste obuti in oblečeni, vsi boste zmogli pot!« To je bila prava motivacija za nas.

Naša prva točka ogleda sta bili skupaj stoječi cerkvici Žalostne Matere božje in gotska cerkev Sv. Duha v Dednem Dolu. Razen ogleda cerkva smo se tu seznanili s pravilno rabo pohodniških palic.

Pot smo nadaljevali po dolini reke Višnjice, njenih prečudovitih slapov, vse do izvira. Žuborenje slapov nas je ustavilo in umirilo. Mentor je to izkoristil in nam razložil ter demonstriral večine gorskega plezanja.



Pri Koških slapovih; foto: arhiv krožka Pohodništvo

Po dobrih dveh urah hoje smo prišli na Kucelj – 748 m. V vsem svojem sijaju in mogočnosti nas je pozdravilo Posavsko hribovje in Kamniško Savinjske Alpe. Ob pogledu na te lepote nam je malica iz naših nahrbtnikov še bolj prijala.

Vsega lepega je hitro konec, nahrbtniki na ramo in naprej proti sakralnemu znamenju Matere božje in kmečkemu turizmu v Leskovcu,

kjer smo se okrepčali z golažem.

Hitro smo pojedli. Zunaj nas je še vedno čakalo sonce, živobarvno jesensko listje in šumenje vetra. Polni lepih vtisov, številnih spoznanj, bogatih doživetij smo se spuščali po prečudovitem apneniškem svetu rečice Kosce, njenih slapov, vse do doline, kjer nas je že čakal avtobus.

Marija Uhan

MARTINOV POHOD OD LANŠPREŽA DO LANŠPREŽA

Pohodništvo se je na naši UTŽO prijelo, vsaj med današnjimi pohodniki, ki nas je bilo skoraj polovico manj kot na prvem pohodu (17), verjetno je bila kriva napoved slabega vremena in nekateri niso upoštevali mentorjevega nasveta, da se je potrebno udeležiti pohodov v vsakem vremenu, saj imaš samo na ta način možnost, da bo kdaj pohod tudi v lepem vremenu. Zbrali smo se na Lanšprežu ob kapeli Petra Pavla Glavarja, ki je tu preživel zadnje dni svojega življenja in je v kapeli tudi pokopan. Igor je z zamudo poskrbel, da vsaj na enem pohodu na zaključku ne bomo žejni. Danes Viki ni bil vodja, ampak je po uvodnih informacijah o čebelarju Petru Pavlu Glavarju in nazornem prikazu pravilne nastavitve dolžine pohodniških palic vodenje prepustil Poldetu, ki je po tej poti že večkrat hodil, sam pa je čuval zadnji konec kolone. Z Lanšpreža smo se spustili na pot ob Lanšprežkem potoku, ki se je po prečkanju ceste Rodine-Gradišče preimenoval v Polteski potok. Po prečkanju idilične močvirne dolinice, ki je pravi raj za zeliščarje z neomadeževanimi koprivami in pravim bogastvom čemaza, smo se vzpeli na hrib, kjer so nas pozdravili ostanki Starega gradu (predhodnik Lanšpreža in naslednik Ažentalskega gradu), za pestrost pohoda pa so poskrbele prve dežne kaplje, ki so nam iz nahrbtnikov izvabile dežnike, vendar so kmalu ponehale. Skozi prelepe ažentalske gorice, ki so jih nekateri prvič videli, in Lipnik smo se povzpeli do spomenika pod Blatnim klancem, kjer smo se spominsko ovekovečili za pohodniške spomine. Razgled z vrha Gradišča je bil odličen, motila ga je samo megla po dolinah, kar je še posebej razžalostilo mojega prijatelja Alojza, ki z vsakega kuclja na Dolenjskem vedno išče pogled na Golobinjek pri Mirni Peči.

Že na vrhu Gradbišča so nas ponovno napadle dežne kaplje, ki so nas bolj ali manj intenzivno spremljale do konca pohoda. Med različno zanimivimi vinskimi hrami zgornjega Gradišča smo prišli do Stare Gore, kjer smo imeli predvideno okrepčilo, krajši postanek in okrepčilo pa smo v Stari Gori dobili v Bonovi zidnici. Zaključek pohoda v Stari Gori je bil pri hramu našega vodiča Poldeta, ki nam je postregel z nebeško kraljico, ki so mu jo naslednjo noč ukradli (to sem izvedela naslednji dan!).



Na Lanšprežu; foto arhiv krožka Pohodništvo

Iz nahrbtnikov smo potegnili svoje malice in se okrepčali. Kot zagnani pohodniki smo kljub dežju mahnili v dolino po gozdni poti ne po cesti in se skozi gozd spustili do doline Lanšprežkega potoka, ki smo ga pod kapelo prečkali in se pri njej tudi skupinsko ovekovečili.

Zapeljali smo se na Mirno, kjer smo imeli v gostilni Bukovec rezervirano Martinovo pojedino. Po odlični hrani je Polde prinesel svojo harmoniko, iz katere je izvaljal blagozvočne melodije. To je mnoge izmed nas spodbudilo, da smo mu pritegnili z zvonkimi glasovi, zato nas je bilo potrebno skoraj potegniti od mize. Polni lepih vtisov in novih spoznanj smo se vkrcali v avtomobile z mislijo na že prihajajoči decembrski pohod, za katerega smo prepričani, da bo ravno tako zanimiv kot današnji.

Martin Hočevar

OD LUKOVNIKA V JELOVKO IN DRAGO

V sredo, 8. decembra, na dan planinskega pohoda, zjutraj vstanem, pogledam skozi okno in si rečem: »Joj, kakšen pa bo danes pohod v tako turobnem in deževnem dnevu?« Kar malo sem oklevala glede odhoda, ampak ker naš vodič Viki Uhan pravi, da mora biti hoja užitek ob vsakem vremenu, sem si mislila, če je pa tako, me morda občutek vara.

In res, ko sem vstopila v vozilo z ostalimi pohodniki, sem takoj postala boljše volje in bolj optimistična, še posebno ob pogledu na dobro razpoloženega vodiča in ostale člane. S kombijem smo se odpeljali z Mirne mimo mirnskega gradu skozi vas Selo in pred Tihabojem izstopili, se usmerili proti vasici Lukovnik, nadaljevali skozi gozd in se spustili v dolino potoka Cetiška. Blizu izvira omenjenega potočka smo videli ostanek tabora

partizanskega taborišča, imenovanega mala »Baza 20« v Jelovki nad Zabukovjem. Tu je sedem tednov v zimi 1942/43 zimoval zapadno dolenski obred. Poleg ostalega so imeli tudi tiskarno, imenovano Urška, v kateri je bila natisnjena prva številka glasila Slovenske protifašistične ženske zveze Naša žena, ki pod tem imenom izhaja še danes. Tiskali so še letake, brošure in ponatisnili več številk Slovenskega poročevalca.



*V partizanskem taboru v Jelovki pri Zabukovju;
foto: arhiv krožka Pohodništvo*

Ker vremenske razmere niso bile najbolj ugodne, smo načrtovano pot spremenili in se iz Zgornjega Zabukovja napotili proti cilju pohoda – izletniški kmetiji Možina v vasi Draga pri Šentrupertu. Čakalo nas je dobro kosilo, ki smo si ga glede na prehojeno pot sigurno zaslužili.

Obiskal nas je tudi dobri mož »Božiček« in nas obdaril z darili, zbranimi pod smrečico. To je dalo zaključku pohoda poseben čar, za kar je zaslužna Vikijeva soproga gospa Tončka. Ob spremljavi harmonike našega pohodnika Poldeta smo živahno prepevali, kramljali in si na koncu še voščili za srečo v letu 2011 in tako je minil zadnji pohod v letu 2010.

Marijana Povšič

POHOD V DRAŽGOŠE

12. januarja smo se odpravili na pohod od Čepulj pri Kranju do Dražgoš. Pohodnikov ni bilo veliko, le osem dobro razpoloženih in pripravljenih na novo doživetje.

Avtobus nas je zapeljal na sedlo v Čepuljah, kjer se je začel naš pohod po poti narodnega heroja Iva Slavca – Jokla. Pohod, če ni sneg, ni težak in letos je bilo tako. Snega ni bilo, padavin tudi ne, je pa bila megla, ki nam je ukradla razgled, saj nas je pot peljala po razglednih obronkih in grebenih nad Soškim poljem Jošt–Mohor, kjer naj bi videli po škofjeloškem hribovju, Jelovico, Karavanke, celo Triglav, pa nam je bilo to dano videti šele iz avtobusa, ko smo se peljali domov.

Dasiravno je minilo že veliko let od dražgoške bitke, pa na tej poti oživi vrsta spominov na naše junake prednike, spomenik padlim borcem, kjer je zapisano ime Jokla, spomenik partizankama Tatjani in Janini nad vasjo Lajše, spominska plošča padlim borcem in veličastni spomenik v Dražgošah, ki ga sedaj obnavljajo, ter naravni spomenik Bičkova skala, do katere smo se vzpeli, kar pa je bil najtežji del pohoda.



Na Bičkovi skali; foto: arhiv krožka Pohodništvo

Takoj za Čepuljani se desno od pohodne poti dviga Špičasti hrib, kjer so Nemci v boju s partizani uporabili nemško letalstvo. Postali smo na poti v Blatu, kjer je komandir Jaka Bernard zaustavil kolono in toplo rekel »Polnoč je, vsem želim srečno novo leto 1942 in zmago še letos« (spomin slikarja Ive Šubica), vendar jih je kmalu čakala težka preizkušnja.

Na koncu pohoda smo si ogledali Šubičev mozaik, se fotografirali in bili zadovoljni, da smo zmogli prehoditi pot in se seznanili z zgodovinskimi kraji.

Nasvidenje na naslednjem pohodu.

Vanda Gorenjc

PO GRIČIH NOVEGA MESTA IN NA GROB JULIJE PRIMIC

Tak je bil naslov vabila za 5. srečanje pohodniškega krožka 9. februarja 2011. Razlog za smer pohoda je bil kulturni praznik in z njim povezan grob Primicove Julije na šmihelskem pokopališču.

Novo mesto je kot povsem novo naselje ustanovil vojvoda Rudolf IV Habsburški leta 1365. Poimenoval ga je po sebi Rudofwerth, a ljudje so ga od vsega začetka imenovali Novo mesto.

Kar številčna skupinica pohodnikov se je zbrala na železniški postaji v Trebnjem, od koder nas je vlak zapeljal do Bršljina. S postaje smo se napotili na drugo stran ceste, hitro potelovadili, po Wikijevo izmerili potrebno dolžino pohodnih palic in se podali na pot. Mahnili smo jo kar direktno v hrib, do izkopanin na Marofu. Tu je bilo v 1. tisočletju pred

Kristusom utrjeno prazgodovinsko naselje, v neposredni bližini pa tri grobišča. Arheološka izkopavanja, ki potekajo že od 1890. leta, so z bogatimi najdbami uvrstila Novo mesto in Dolenjsko med pomembna prazgodovinska najdišča. Z griča Marof, ki je visok 228 m, smo se spustili v dolino in prišli v mesto po kostanjevem drevoredu. Ta cesta je bila prvotna zahodna vpadnica v Novo mesto. Kostanjev drevored je bil nasajen 1831. in 1890. leta, ime pa je kasneje dobil po pesniku Dragotinu Ketteju, ki je nekaj časa stanoval v hiši ob začetku drevoreda, z novomeške strani. Nato smo se usmerili proti Krki, kjer smo pred sodiščem, preko mostu za peš hojo prečkali to dolenjsko lepoto, ki »pesniško« objema stari del Novega mesta. Že smo bili v Ragovem logu, se obrnili desno, do najvišjega vrha tega griča. Naš naslednji cilj je bil tretji grič, 221 m visok Recljev hrib, kjer stoji meteorološka postaja. Od tu pošiljajo vremenske podatke, ki jih poslušamo v poročilih za Novo mesto. S tega mesta je že bil razgled na 212 m visok Sipčev hrib, kjer stoji simetrično raščeno iglasto drevo. Ugibali smo, kakšne vrste je. Bili so zelo različni odgovori, pravi pa je bil znan, ko smo prišli na ta hrib. Z Recljevega hriba smo se napotili dalje, na grič Grm, stopili do pravoslavne cerkve in gradu Grm. Tu je od preselitve Kmetijske šole sedež Dolenjskega zavoda za varstvo naravne in kulturne dediščine. Na hitro smo obrnili pogled na lep grajski vrt in se ob potoku Težka voda napotili proti šmihelskemu pokopališču, kjer je zadnje domovanje Primicove Julije, Prešernove pesniške muze.

*Zadnji dom Julije Primic;
Foto: Francka Primožič*

Grob je ob cerkvi, z obnovljenim napisom na spomeniku. Naš vodič je prižgal svečko, ki dan po prazniku ni bila edina. Naslednji grič je bil Sipčev hrib, tisti s simetrično raščeno smreko. Ko



smo mimo srednješolskega centra prikorakali v neposredno bližino tega drevesa, smo videli, da je pravilno odgovoril tisti, ki je rekel, da je drevo plastična smreka. Tako so zakrili oddajnik. Tu smo tudi na kratko pomalicali in že pogled usmerili proti griču Portoval z 225 m višine. Čez novo pozidano naselje Drska smo se preko ceste Novo mesto-Straža usmerili po starem naselju Drska, proti zadnjemu griču v našem pohodu. Takrat nas je sonce, prijetno utrujene, že kar lepo grelo. Našemu vodniku se je stožilo po kavi, zato je odločil, da gremo v smeri Loka, kjer je ob Krki zelo prijetno gostišče. Korakali smo po zemljišču, kjer naj bi stala nova športna dvorana, zgrajena za svetovno košarkarsko prvenstvo, seveda za predtekmovanja. Še eno prečkanje Krke po mostu za peš hojo in že smo uživali ob kavi na zunanji terasi, tik nad zeleno Krko. Čakala nas

je samo še lepa sprehajalna pot za Krko do železniške postaje Bršljin. Stari dobri vlak nas je pripeljal v Trebnje.

Vsi smo že bili v Novem mestu, vendar smo ga v večini ogledovali v ožjem mestnem jedru. Tokrat smo ga spoznavali z obrobja, po šestih gričih, sedmi grič Kapitelj smo si ogledali v popotni malhi. Vsi pohodniki smo menili: zanimiv pohod, ni kaj.

Francka Primožič

POHOD PO DEŽELI MARTINA KRPA

9. marca smo se v jutranjih urah odpravili iz Trebnjega na pohod po deželi Martina Krpana. Z avtobusom smo se pripeljali do Pivke in se ustavili na parkirnem prostoru tik pred železniškim podvozom v Pivki. Naš vodnik je pripravil kratek uvod o poti in po razgibalnih vajah smo se zagrizli v hrib nad cesto Postojna–Reka. Predhodno ogreti smo pogumno krenili po poti vojaške zgodovine v prvo strmino in vznemirjeni pričakovali, kaj nam ponuja ta skrivnostna kraška pokrajina.

Starodavna pot, ki nas je vodila po, s kamni tlakovani, rimski cesti čez Pivško, je nekoč bila glavni prehod čez to pokrajino od morja v notranjost. Menda je celo naš slavn Martin Krpan tihotapil sol tukaj, po skrivnih poteh Krasa, dokler ni bil poklican na Dunaj, da reši cesarja pred Brdavsom. Hrib nad železniško postajo v Pivki se imenuje Kerin ali kar Gradišče nad Pivko. Ostanke iz železne in zgodnje rimske dobe pričajo, da je bilo tu eno najpomembnejših gradišč v pivškem obrambnem zidu.



*Po Krpanovi poti v Šilentaboru;
foto: arhiv krožka Pohodništvo*

Zanimiv sprehod in ogled vojaških utrd na Primožu (718 m), grajenih po letu 1930, nas je povrnil v krvave čase naše zgodovine. Utrdbe nas spominjajo na morijo prve in druge svetovne vojne in trpljenje ljudi na tem območju, ko so prišli pod

italijansko oblast. Prehod iz Primoža v skrivnostne gričke in planote Krasa prinese v naše misli več vedrine. Pomirjeni počasi hodimo po stezah skozi nizke gozdičke in grmičevje proti Šilentaboru.

Naš vodič je poln znanja o naravi, ljudeh in zgodovini Krasa. Postanke na poti nam zapolni s predstavitvijo teh krajev in zgodbicami, ki so se ohranile med ljudmi iz preteklosti in se prenašajo iz roda v rod.

Razgled s Šilentabora (715 m) nam razkrije skrivnost, zakaj je bilo tu že v rimskih časih utrjeno gradišče, ki je nadzorovalo vso dolino pod sabo, kjer so potekale pomembne poti v vseh zgodovinskih obdobjih. Grad in tabor sta bila posebej dobro utrjena v 15. stoletju, prebivalci okoliških vasi pa so zgradili na Šilentaboru več kot 150 kašč, ki so jim zagotavljale preživetje po plenilskih pohodih Turkov. Posedamo po suhi kraški travi, v zavetju pred kraško burjo in uživamo čudovit razgled po s soncem obsijanem Krasu. Nato se odpravimo v dolino, v staro kraško vas Narin pod Šilentaborom. Kar nekaj kmetov vidi svoj zaslužek v kmečkem turizmu.

Mi se ustavimo pred turistično kmetijo Pri Andrejevih. Počaka nas gospodar in postreže z aperitivom, ki se prav prileže in poplakne naša prašna grla. Povabi nas v hišo, kjer nam postrežejo z golažem in njoki. Kozarček domačega refoška, kot priboljšek ob že tako okusni malici je le še pika na i.

Med vožnjo domov v avtobusu pogled po nasmejanih obrazih pove, da smo zadovoljni preživeli spet en lep dan v družbi prijateljev. Lepota Krasa nas bo gotovo spet pritegnila in se bomo vrnili v njegovo naročje, morda ob drugem letnem času, ter uživali.

Igor Zaplotnik

Po SLOMŠKOVI POTI

V letošnjem šolskem letu smo v UTŽO pridobili še eno aktivnost – pohodništvo. Imamo odličnega mentorja, s katerim smo 6. aprila, na 7. pohodu spoznavali manj znani, a čudoviti del naše Slovenije. Šli smo namreč po Slomškovi poti.

Izstopili smo v Šentjurju in začeli naš pohod mimo rojstne hiše znanih zdravnikov in skladateljev Ipavcev. Pot nas je vodila po rahlo valoviti pokrajini v Završe (33 m). Pri cerkvici smo se ustavili in malo razgledali naokoli. Pogled se mi je ustavil na vzdani spominski plošči: »Slovenščina, mila beseda naše matere, naj nam bo ravno tako draga, kakor zemlja, na kateri je naša zibelka tekla. Le prizadevaj si spoznati našo besedo, čedno olikano, pa jo boš ljubil kakor svoje očesce.« (Anton Martin Slomšek)



*Pred Slomškovo hišo smo zapeli;
foto: arhiv krožka Pohodništvo*



*Po Slomškovi poti;
foto: arhiv krožka
Pohodništvo*

Nadaljevali smo pot do Ahaca, prečkali dolino in se vzpeli na Slom. Posedeli smo pred rojstno hišo velikega Slovenca A. M. Slomška in zapeli njegovo najbolj znano pesem En hribček bom kupil. Naše misli pa so se vrnile v preteklost in ustavljale pri malem Tončku, njegovem otroštvu, povezanim s potjo v Ponikvo in seveda s samo Ponikvo. Želja po znanju ga je vodila v šole. Postal je duhovnik, nato škof, bil je narodni buditelj, pesnik, pisatelj ..., z veliko ljubeznijo do rodne zemlje in Slovencev.

Med sadovnjaki smo se vzpenjali do cerkvice sv. Ožbolta. Tako majhna vzpetina, pa tak razgled! V daljavi Savinjske Alpe, Olševa, Peca, Pohorje, Boč, Donačka gora ... Uživali smo v lepoti in pestrosti slovenske pokrajine. Spet smo se z mislimi pomudili pri malem Tončku, ki je od tu pridigal svojim sošolcem, in zapeli še njegovo prelepo pesem Glejte, že sonce zahaja. Spustili smo se navzdol do turistične kmetije Podkrajšek, kjer so nas sprejeli s pravo štajersko gostoljubnostjo. Dobra enolončnica in odlično vino.

Z velikim pričakovanjem smo šli naprej do zavarovanega rastišča redke stepske rastline velikonočnice. Ampak narava dela po svoje, velikonočnice so že odcvetele in občudovali smo le še ostanke cvetov. Toda zdaj vemo za rastišče, mogoče drugo leto ...

Sprehodili smo se še do Ponikve. Ogledali smo si mogočno cerkev, vzdane plošče z zanimivostmi iz Slomškovega življenja. O njem pa je spregovoril tudi župnik, ki nam je razkazal bogato notranjost cerkve.

Polni lepih vtisov in novih znanj smo se z avtobusom vračali proti domu. Bil je res čudovit in bogat pomladni dan!

Sonja Nahtigal

POHOD OD PRISTAVE DO PLANINE POD GOLICO

V sredo, 11. maja, smo se v okviru UTŽO Trebnje odpravili na pohod. Bil je prelep sončen dan, vodil nas je naš mentor Viktor. Pohod smo začeli na pristavi nad Javorniškim rovtom.

Pot nas je vodila mimo cvetočih travnikov, kjer je zelo veliko narcis. Domačini jim pravijo tudi ključavnice. Travniki so bili vsi pobeljeni od narcis, zaradi katerih smo tudi prišli, da si jih ogledamo.



Planina pod Golico; foto: arhiv krožka Pohodništvo

Pri koči na Črnem vrhu smo imeli postanek za malico in razglede na Julijske Alpe s Triglavom, Bledom, Pokljuko in Mežakljo. Ker je bilo vreme zelo lepo, se je daleč videlo. Po počitku smo nadaljevali pot na planino pod Golico, ki je zelo znana po narcisah. Tu nas je pričakal Čopov Joža, sin legendarnega alpinista Joža Čopa, ki nas je odpeljal do pokopališča, kjer smo prižgali svečko v spomin na njegovega očeta. Obiskali smo tudi cerkev na Planini, kjer službuje sedaj bivši triglavski župnik, ki nas je tudi sprejel. Ogledali smo si tudi zanimiv skalnjak, ki je predstavljal Julijske Alpe in gore v Švici in Avstriji. Po okrepčilu v gostišču Čop, pa smo se odpravili proti domu. To je bil naš zaključni pohod za to šolsko leto.

Drugo leto pa se zopet vidimo na naših poteh.

Julij Jaklič

ZDRAVA REKREACIJA

Ponedeljek. Kazalec na uri se vztrajno pomika proti sedemnajsti uri. Pred telovadnico na Kidričevi enajst se zbira skupina ne več rosnno mladih »deklet«. Vse obiskujemo Univerzo za tretje življenjsko obdobje in čakamo, da svoje moči napojimo pri rekreaciji, eni od mnogih dejavnosti, ki nam jih nudi naša univerza.

Ko se telovadnica sprosti, se živahno razpravljanje preseli v garderobo in po nekaj minutah smo pripravljene, da naslednjo uro posvetimo skrbi za svoje zdravje in boljše počutje. Najprej je na vrsti ogrevanje. Lahen tek v krogu po telovadnici, ki je dobršen del svojega prostora na žalost morala odstopiti trebanjski godbi. Iz leta v leto se nas več gnete v tem prostoru. Število tistih, ki se tu rekreiramo, se je v letošnjem letu kar povečalo – vse tja do dvajsetice. »Višje dvigajte kolena,« vzpodbuja mentorica Francka. Nato sledijo še druge vaje za ogrevanje: poskoki, tek v vzratni smeti ..., dokler telo ni dovolj ogreto in pripravljeno na nadaljna bremena. Naslednji korak predstavljajo vaje za razgibavanje vsakega sklepa posebej. Vedno je prvi na vrsti ramenski obroč, ki mu sledijo vrat, komolci, zapestja, kolki, kolena, gležnji. Rade se potrudimo, samo da bi sklepi ostali bolj poslušni. »Sedaj pa še vaje za hrbtenico in trebušne mišice. Bodite pazljive, delajte počasi in preudarno, nikar sunkovito,« nas zopet usmerja Francka. Leže na blazinah in ob opogumljajočem glasu: »Vdih–izdih, vdih–izdih ...« telesa postajajo vse bolj poslušna.

Letos je rekreacija še posebej pestra, saj smo se oskrbele s posebnimi pripomočki, to je elastičnimi trakovi THERABAND in mehкими gumijastimi žogami, s katerimi lahko delamo različne vaje. Še nekaj posebnega se je zgodilo januarja. Dvakrat smo se odpeljale v Šmarješke Toplice, kjer smo pod budnim očesom profesorice plavanja brusile tehnike pravilnega plavanja.

Rekreacijo navadno zaključimo s tibetanci. Ti so kakor pika na i, saj večini udeleženk poberejo še zadnji kanček moči. Ura se izteka. V garderobi že čaka na prostor druga skupina. Še klepet in izmenjava aktualnih novic ob preoblačenju in že se razhajamo vsaka na svojo stran z zavestjo, da smo

nekaj dobrega storile zase. V **četrtek** pa se scenarij zgodbe spet ponovi. V taki obliki se naša druženja ob rekreaciji in skrbi za zdravje ponavljajo vse od začetka novembra do konca marca.



Skupinska vadba; foto: F. Primožič

Joža Vidmar

KROŽEK ZA SPOZNAVANJE IN UPORABO ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC

Premalo je napisanih sestavkov o delu našega krožka. Včasih so rekli, da je svinčnik težak. Danes pa je tudi z računalnikom težko, ker noče sam nič napisati. Dovolj posipanja s pepelom!

Krožek je bil dejaven, najlepši pa je bil zaključek. Mentor Jože Kukman nam je omogočil ogled lekarne zdravilnih zelišč v samostanu Stična, vrt z nasajenimi zdravilnimi rastlinami in tudi ogled prostorov, ki niso na ogled vsakomur.

Prav lep zaključek pa je bil na kmetiji Obolno. Iz fotografije se lepo vidi, kako je Milka obirala češnje. Črne in sladke so bile.

Francka Grošel



*Obiranje češenj;
foto: arhiv krožka zdravilnih zelišč*



Na Obolnem nad Stično; foto: arhiv krožka zdravilnih zelišč

AEROBIKA

Za nekatere vaje smo kljub že nekaj križem za sabo še vedno kar sposobne – naša mentorica ga. Darja Krivec nas še kar pohvali. Malo tu pa tam včasih zaškriplje, a dobra volja je najbolja in delamo naprej, kajti zavedamo se, da si v poznejših letih telesno dejaven le z vztrajnim razgibavanjem in gibanjem.

Marijana Povšič

KUHARSKI KROŽEK

Ker nam je kuhanje vsakdanje opravilo, znanja pa vedno premalo, posebno strokovnega, smo na željo udeleženk prejšnjih kuharskih srečanj tudi letos organizirali krožek in medse ponovno povabili kuharskega mojstra g. Petra Kotarja. Tečaj se je odvijal v prostorih učilnice za gospodinjstvo OŠ Mirna in sicer dva popoldneva. Sestavo jedilnika in recepte smo pripravili skupaj z mojstrom. Jedi so bile raznovrstne: ribje, jedi iz morskih sadežev, telečjih in puranjih zrezkov z raznimi prilogami in dodatki, manjkalo ni niti juh in za posladek smo pripravile še sladice. Pošteno smo se nadelale, a ko smo na koncu degustirale lepo dekorirane in na pravi način servirane jedi, je bilo zadovoljstvo obojestransko – tako našega mentorja in seveda tudi naše.

Marijana Povšič

RAČUNALNIŠTVO – ZAČETNI

Na Mirni je krožek računalništva obiskovalo 19 slušateljev, ki so za računalniki presedeli 27 šolskih ur. Njihov mentor je bil Jure Klančar. Večina slušateljev se je prvič srečala z računalnikom na krožku. Po 27 šolskih urah dela z mentorjem in nato utrjevanjem na svojem računalniku večina od njih danes uporablja računalnik vsak dan. Zavedajo se, da živijo v dobi informacijske tehnologije in zato uporabljajo računalnik za pisanje, zabavo, pregledovanje spletnih strani, elektronsko pošto itd. Dokazali so, da tudi starejši ljudje lahko osvojijo računalniško znanje, čeprav nekateri mislijo, da to znanje ne gre v starejše glave in da je računalnik za njih preveč zapleten. Vsi udeleženci in udeleženke upajo, da bodo lahko svoje znanje nadgradili na naslednjem nadaljevalnem računalniškem krožku.

Tomaž Povšič

ROČNA DELA

Oblika druženja med nami seniorkami je tudi krožek ročnih del. Letošnjo sezono smo poleg kvačkanja in izdelovanja novoletnih čestitk pričele z izdelovanjem ogrlic. Priznati moramo, da je bilo na začetku kar nekaj težav, ki smo jih z vztrajnostjo in potrpežljivostjo premagale do nastanka končnih izdelkov. Kar veliko jih je in to nekaj posebno lepih.

Marijana Povšič

ZDRAVILNA ZELIŠČA

Tudi letos je za predavanja mag. Kukmana o rožcah, čajih in še marsičem podobnem vladalo zanimanje, saj je njegovo znanje neizčrpno, podajanje pa zanimivo. Poslušali in pogovarjali smo se o zdravilnih zeliščih, ki pomagajo pri srčno žilnih boleznih, prehladnih boleznih in problemih prebavnega trakta. Kot na drugih področjih so tudi na tem področju vedno nova odkritja o delovanju rastlin na organizem v pozitivnem in negativnem smislu in ravno zato so tako predavanja smiselna in koristna.

Marijana Povšič



Skupina zeliščarjev; foto: arhiv krožka zdravilnih zelišč

USTVARJALNI KROŽEK

Tako kot običajno, smo tudi letošnje ustvarjalno leto začele s skupno razstavo ostalih krožkov ob začetku šolskega leta UTŽO. V Šentrupertu smo se srečevale vsako sredo, letos spet v svetlem občinskem prostoru.

Dveh lanskoletnih članic zaradi bolezni ni bilo med nami. Vendar nismo dolgo ostale same. Interes je bil velik, na koncu nas je bilo že štirinajst. Skorajda malo preveč, saj delovnega prostora ni veliko. Vendar z dobro voljo se da vse premostiti.

Tudi letošnji program smo pripravile tako, da imajo ustvarjeni izdelki uporabno vrednost, da z njimi lahko razveselimo svoje najbližje ali pa jih podarimo prijateljem in znancem.



Pridno ustvarjamo; foto: arhiv Ustvarjelnega krožka

Spoznale smo nove tehnike ustvarjanja, nove materiale. Pred novim letom smo gostile cvetličarko, ki nas je naučila zavijanja daril. Ostale smo zveste tudi naravnim materialom in tako ustvarile čudovito cvetje iz ličja.

Kava in nekaj sladkega sta bila še dodatna popestritev sredinih srečanj. In toliko smo si imele povedati. Občudovale smo izdelke, ki smo jih ustvarjale doma, dajale druga drugi nasvete in iskale rešitve.



Pridne roke; foto: arhiv Ustvarjelnega krožka

Pred odhodom na počitnice smo temeljito počistile delovni prostor, zadnje srečanje pa obogatile s prijetnim druženjem pod kozolcem pri eni od članic.

Tudi na naslednje leto smo že pomislile, se dogovorile, da se bomo spet srečevale ob sredah na starem mestu (če nam bo občina omogočila). Pripravile smo že okvirni program, ki ga bomo še obogatile s podrobnostmi.

Ob občinskem prazniku smo letošnje izdelke razstavile na skupni razstavi z društvom kmečkih žena Šmarnica.

udeleženke krožka in mentorica Silva



Izdelki ustvarjalnega krožka na razstavi; foto: arhiv Ustvarjalnega krožka

LIKOVNE USTVARJALNICE

Letos smo se v likovnih ustvarjalnicah, ki potekajo v prostorih Društva upokojencev Mokronog-Trebelno drugo leto, lotili kar zahtevne naloge: Izdelave mozaika. Seveda smo se spoprijeli tudi z drugimi tehnikami oblikovanja iz gline. V poletnih mesecih, ko se je naša ustvarjalnica preselila na Križni Vrh, smo se poizkusili tudi v slikanju in risanju in sploh ustvarjanju na vseh področjih.



*Izdelava mozaika;
foto: A. Cajnko*

Ker so potekale v juliju in avgustu na Križnem Vrhu tudi »Škratove igralnice« in ustvarjalnice za odrasle, je bilo pogosto zelo živahno. Najmlajši so nam pripravili tudi dve gledališki predstavi, po pravljici, ki so jo sestavili sami. Ob pomoči starejših so se poizkusili tudi v šivanju,

pletanju, izdelavi mask in kostumov in še marsikaj.

Drugi spet pa so slikali krajino, tihožitja, se poizkusili na lončarskem vretenu, v jahanju, vrtenju hula-hupa in pojev.

Z likovnimi ustvarjalnicami za vse generacije bomo nadaljevali takoj, ko bo potrgano grozdje. Če vas mika, da se bi nam pridružili, nas pokličite na tel. 051 424 516. Več o dogajanju v škratkovih igralnicah, ki jih bomo zagotovo ponovili, če ne prej pa drugo poletje, lahko izveste na <http://skratkoveigralnice.co.cc>.

Vse ustvarjalnice so bile za občane Mokronoga in Trebelnega brezplačne. Pri izvedbi nas je podprl CIK Trebnje in Občina Mokronog Trebelno.

prof. Ana Cajnko

RAČUNALNIŠKA PISMENOST ZA ODRASLE

Pride jesenski čas, turobni dnevi, človek nima idej, ne ve, kaj bi pametnega počel. Ideja, vpiši se v razgibano Univerzo za tretje življenjsko obdobje CIK Trebnje, kjer lahko izbereš in se sam odločiš, kakšen tečaj je zate zanimiv.

V tem letu smo imeli možnost izobraževanja računalništva – računalniška pismenost za odrasle. Sestajale smo se v Osnovni šoli Mokronog, kamor se nas je vpisalo trinajst oseb iz tega okoliša. Po določenem urniku nam je vestno, poučno razlagala profesorica Petra Čalič. Učenke smo redno prihajale na tečaj. Zelo prijazna Petra nas je veliko naučila, vedno z dobro voljo, če ni šlo, je prisedla, ponovila, pa je šlo.

Prišepnem vam, nobenega negotovanja, le pohvala, kar je pripomoglo k prijetnemu počutju in korajžo pri učenju.

Hvala učiteljici Petri Čalič, ravnateljici OŠ Mokronog in CIK-u Trebnje za vse, kar nam je bilo nudeno.

Po zaključku tečaja nam je Petra Čalič razdelila zaslužna Potrdila o usposabljanju, saj smo vse uspešno opravile vse obveznosti po programu.

Mihaela Hočevar

*Prejem Potrdila o usposabljanju;
foto: M. Hočevar*



POPOTNE MALHE IN ZAKLJUČNA ESKURZIJA V BESEDAH IN SLIKAH

DEŽELA OSTROVRHARJEV

Malo vlažno jutro z meglo ni bilo ravno spodbudno za našo prvo popotno malho, vendar vreme ni moglo zaustaviti dobre volje in še boljšega razpoloženja udeležencev. Zapustili smo Šentrupert, se mimo Drage povzpeli v hrib in že bili na točki, kjer smo se razdelili v dve skupini: ena skupina je z avtobusom nadaljevala pot do Svibnega, druga se je do vasice podala peš.



Priprave na pohod; foto: S. Mežnar Magolniški travniki; vir: <http://images.google.si>

Pot nas je vodila po gozdu, ki je kar vabil s svojimi čudovitimi jesenskimi barvami, po pokošenih travnikih, ki so vabili, da si njihove širjave pridemo pogledat še v času, ko so travniške planjave posute s cveticami. In nikjer ni bilo več sledu o megli. Čudovit razgled po dolini in pogled na Kum sta dvigala razpoloženje številčnejše pohodniške skupine. Ob pobočju gozdov Jatne in sredi zelenih travnikov je Magolnik. In tu stoji čudovita hiša, ki jo upravlja Kulturno turistični rekreacijski center Radeče. Sprejela sta nas gospod Jože Prah, revirski gozdar in vsestranski turistični delavec, ter gospa Marija Imperl, direktorica Kulturno turističnega rekreacijskega centra Radeče. V sliki in besedi sta nam pričarala lepote doline Sopote in Glažute ter svibenskega pobočja. Pogreli smo se s čajem, ki sta nam ga skuhala, se zahvalili za čudovit sprejem in že nadaljevali pot proti Svibnem.



Ob zanimivi predstavitvi; foto: S. Mežnar

*Pogled na Ostri vrh in cerkev Sv. Križa;
vir: <http://images.google.si>*

Tu nas je pričakala skupina, ki se je pripeljala z avtobusom in imeli smo si

veliko povedati. Pa nam ni bilo dano dolgo klepetati, saj so nas sprejele predstavnice Društva kmečkih žena Arnika, nas pogostile s pogačo, ki se je v ustih kar stopila, in jabolčnikom. Na vrata pa sta potrkali »naglušni vaščanki«, ki ne prezreta nobenega obiskovalca Svibnja in morata vsakega vsaj malo izprašati. Nasmejali sta nas do solz.



Kako lepa in dobra pogača; foto: S. Mežnar

Dobro razpoloženi smo se povzpeli do grajske razvaline, ki stoji na strmi skali in je nekoč pripadala družini Ostrovrharjev. Obšli smo Grajski hrib, malo postali ob kapelica, ki stojijo ob poti, ter se spustili do cerkve Sv. Križa nad naseljem Svibno.

Še polni vtisov čudovitega sprejema v Svibnem smo nadaljevali pot po ozki cesti v Počakovo. Ustavili smo se pri družini Ključevšek. Kljub trdemu delu na kmetiji, kjer se ukvarjajo z živinorejo, je družina zbrala bogato etnološko zbirko starih predmetov naših prednikov. Muzej hrani predmete, ki bi že zdavnaj šli v pozabo, če jih ne bi ohranile, popravile in zaščitile pridne roke gospoda Adama, njegove žene in sinov.



Gospod Adam, njegova zbirka in nam neznani predmeti; foto: S. Mežnar

Doumeli smo, zakaj so članice Društva kmečkih žena Arnika v svoji zloženki napisale: »Svet, ki terja napor in trdo delo. In ljubezen – da ostaneš in vztrajaš.«

Bogatejši za veliko novih znanj smo se odpravili proti domu. Zadovoljni. In hvaležni Vikiju, ki nam je spet povedal toliko zanimivega.

Silva Mežnar

OBISKALI SMO ROGATEC

Triintrideset popotnikov dobre volje se je v meglenem jutru odpravilo na pot v sodobnem Kompasovem avtobusu. Poleg šoferja je mesto zasedel g. Kukman in nas vse do Rogatca navduševal s svojim znanjem. Jutranje meglice so se počasi dvigovale. Bilo je malo hladneje, vendar nam to ni pokvarilo dobrega razpoloženja.

V Rogatcu so nas zelo lepo sprejeli. Prijazna vodička nas je sprejela na trgu in najprej popeljala v bogato zgodovino.



Dobri poslušalci; foto: S. Mežnar



*Cerkev sv. Jerneja in dogodek ob 250 letnici cerkve;
vir: <http://images.google.si>*

Na internetni strani Občine Rogatec lahko preberemo: »Občina Rogatec se nahaja v jugovzhodnem delu Slovenije. Leži na prehodu južnih obronkov vinorodnih Haloz v dolino zelenega Posotelja. Na tem majhnem področju, stisnjenem med Donačko goro na severu in reko Sotlo na jugu, se skrivajo drobni, a redki in dragoceni biseri narave, kulturne ter zgodovinske dediščine. Tukaj so se že v preteklosti križale pomembne prometne in trgovske poti. Prav ugodni legi na prehodu iz predalpskega v panonski svet gre zahvala, da se Rogatec s 700-letnimi trškimi pravicami uvršča med najstarejše trge na Slovenskem.«

Nad trgom se mogočno dviga 250 let stara župnijska cerkev sv. Jerneja. V čudoviti baročni stavbi z restavriranimi freskami, iluzionistično poslikavo, obnovljenimi oltarji nas je sprejel župnik g. Andrej Grobelnik. S slikovito besedo nas je popeljal skozi zgodovino cerkve in njenim slikarskim bogastvom. Podaril nam je svojo knjigo, ki je izšla ob jubileju cerkve, mi pa smo se mu zahvalili s pesmijo.

Še polni vtisov smo se spustili po strmini do ceste in nato v hrib do obnovljenega dvorca Strmol. Ime je dobil po svojih prvih lastnikih, Strmolških, ki so postavili še en grad z enakim imenom v Cerkljah na Gorenjskem. Še nekaj besed o gradu in njegovih lastnikih in že smo se znašli v črni grajski kuhinji. Lepo je dišalo iz nje pa tudi kadilo se je. Okoli vratu so nam obesili malo večje slinčke, da ne bomo odšli od kosila umazani in vsakemu postregli s toplo enolončnico. Bila je res dobra, pa tudi ravno ob pravem času, saj je bil čas za kosilo. Po kosilu smo si ogledali stalno in občasno razstavo likovnih del ter se povzpeli na lepo

urejeno podstrešje, kjer so uredili razstavo »Kuharca«. Razstava predstavlja kuhinje in kuhinjske pripomočke meščanske in podeželske kuhinje v zadnjih dveh stoletjih. Del tega časa je tudi čas naše mladosti, zato smo obujali spomine ob posameznih predmetih. Bili so nam blizu in nič čudnega ni, če smo kar malo tekmovali, kdo bolj pozna kuhinjske pripomočke.



*Pogled na trg
iz grajskega obzidja*



*Predstavitev
tkanja*

Foto: S. Mežnar



*V črni kuhinji so nam postregli
dobro enolončnico*

Preden smo zapustili obnovljeni dvorec Strmol, nam je prijazna gospa v sobi za tkanje pokazala, kako čudoviti izdelki nastanejo s tkalskimi stroji. Žal smo imeli premalo časa, da bi se vsi preizkusili v spretnosti tkanja, le Jožica je poprijela za votek in ga kar spretno pomikala med nitmi.

Po sprehajalni poti smo se od dvorca Strmol sprehodili do etnološkega parka – Muzeja na prostem Rogatec. Leta 1997 je bil muzej nominiran za evropski muzej leta. Jedro muzeja tvorijo originalni objekti in rekonstrukcije. Stavbno dediščino so prinesli v muzej iz različnih koncev občine Rogatec in predstavlja življenje in delo kmetov in obrtnikov 19. in začetka 20. stoletja z območja Rogatca, predvsem s pobočij Boča, Donačke gore in Maclja. Domačijo sestavljajo rojstna hiša pesnika Jožeta Šmita z ograjenim vrtom, gospodarsko poslopje s štalami in gnojiščem ter poljskim straniščem, čebelnjak, svinjaki – štalunci in dvojni vezani kozolec toplar. Muzejski prostor pa zapolnjujejo še rekonstrukcije: vodnjak - štepih na čapljo, čebelnjak, viničarska hiša, brajde, kovačija in lodn, podeželska trgovina iz tridesetih let 20. stoletja.



Šmitova hiša



Gospodarkso poslopje
Foto S. Mežnar



Vodnjak – štepih na čapljo

Poleg prijaznega vodenja po muzeju pa so nam pripravili še dve delavnici:

v kovačiji je kovač pokazal, kako so nekoč izdelovali žablje prav za vse, kar je bilo potrebno pribiti. Gospa Anica pa nam je prikazala izdelovanje košarice iz kvašenega testa. Njeni spretni prsti so hitro opletli ogrodje košarice in že smo zagledali izdelek, ki je kar vabil, da ga spečemo in vanj položimo kaj lepega.



Spretni prsti ga. Anice



Še v pečico in ...

Foto: S. Mežnar

In na koncu je sledilo še veliko presenečenje. Pod brajdo ob viničarski hiši so nas pogostili s pijačo in slastno zavihanko, ki jo je prav za nas spekla gospa Anica. Ženskemu delu se je hitro porodila misel, da bi bilo dobro imeti recept, saj bi pogača teknila tudi domačim.

Koliko lepega smo doživeli v tem dnevu. Vse do Trebnjega smo prepevali. Slavka je že zjutraj poskrbela za pesmarice. Pri petju nas je s svojim lepim glasom vodila, mi pa smo se včasih bolj, drugič manj sramežljivo odzivali.

Že v poznem mraku smo se pripeljali v Trebnje. In kar nekaj jih je bilo, ki so spraševali, če bo tudi naslednja popotna malha tako bogata s programom.

Bo, seveda bo.

Silva Mežnar

JANUARSKA POPOTNA MALHA

V hladnem in oblačnem vremenu smo se odpravili v našo prestolnico z namenom, da si ogledamo Tiskarno Delo in Pivovarno Union. Le nekaj prostih sedežev je ostalo nezasedenih v največjem avtobusu. Zaradi viroze so žal nekateri morali ostati doma. Čeprav pot do Ljubljane vsi dobro poznamo, nas je gospod Kukman spet presenetil in nam povedal polno zanimivosti. Kar prehitro smo bili v Ljubljani, saj ga je tako prijetno poslušati.

Najprej smo se ustavili v Tiskarni Delo. Razdelili smo se v dve skupini in se začeli pomikati po tiskarniških prostorih, opremljenih s sodobno

tehnologijo. Ni bilo pravega delovnega vrveža, saj prostori dodobra oživijo po šestnajsti uri, ko pričnejo s tiskanjem časopisov Delo, Novice, Finance, Primorske novice, več lokalnih časopisov, revij, prilog, letakov ... 40.000 časopisov v eni uri lahko natisnejo, vsako številko najprej na eni strani, nato še na drugi.

Namreč, ko v uredništvu računalniško pripravijo vsebino časopisa s slikami, jih tiskarji najprej »posnamejo« na aluminijaste plošče, le te vložijo v velike stroje, nastavijo zelene barve in stroje poženejo. Seveda potrebujejo zato kvaliteten papir, ki se nahaja v velikih balah, težkih tudi po 1640 kg, v njih pa je od 21,5 do 26 km papirja. Preostalo delo opravijo stroji: zložijo tiskane liste po straneh, obrežejo na željeno velikost, po potrebi spnejo, vložijo priloge (npr. Ona, Vikend, Polet), prepognejo tako, da je časopis bolj priročen, povežejo skupaj količino, ki je namenjena konkretnemu raznašalcu ... Tiskarji le budno pazijo, da vse poteka tako, kot mora.

Vsi smo pogledovali proti stropu, kjer je tekoči trak, po katerem potujejo pripravljene številke časopisa. Žal se ni premaknil, le predstavljali smo si lahko, kako »letijo« pod stropom številke dnevnika, ki ga že zjutraj dobimo v nabiralnik.

Ponosni so na svojo kakovostno tehnologijo. Že šestkrat so dobili prestižno nagrado za kvaliteto tiska. In seveda so že pozabili, kako je bilo, ko so pretežni del dela opravilo ročno – z vstavljanjem črko po črko. Sodobni stroji so nadomestili številčno delovno silo. Proizvodnja je čista in ne rabijo veliko delavcev. Le malo hrupno je, smo ugotovili.



V tiskarni



*Dopoldanska izmena ni številčna
Foto: S. Mežnar*



»Časopisni trak«

Po odmoru za kavico in prigrizek smo se odpravili še v Pivovarno Union. Sprejeli so nas mladi vodiči, ki so svojo nalogo opravili zelo profesionalno.

Po ogledu filma, ki nam je postregel s prvimi informacijami o pivovarni, smo se sprehodili po razstavi, ki je bila postavljena ob 145-letnici Pivovarne Union, nato po muzeju, ki je bil dolgo edinstven v Evropi, in potem po proizvodnih prostorih. Tudi tu pravega vrveža ni bilo, saj so vse linije čistili in obnavljali. Pa vendar smo videli veliko.

Pivovarno so ustanovili 1864. leta bratje Kosler. Od ustanovitve dalje je

proizvodnja rasla in prerasla v najmodernejšo polnilnico več različnih vrst stekleničenega piva, piva v pločevinkah, naravne vode Zale in Zale z različnimi okusi, brezalkoholnih pijač Sola.



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



Ogled razstave



V muzeju

Foto: S. Mežnar

Osnovne sestavine piva so voda, ki jo pridobijo iz lastnih vrtin pod tovarniškimi prostori, ječmen ali slad (za temno pivo je slad pražen), majhne količine hmelja, saj je le ta dodan kot »začimba« (pomembna je njegova grenkoba) in kvasovke. Postopek pridobivanja je zapleten (varijo, fermentirajo, bistrijo, zorijo, pasterizirajo ...) in v celoti avtomatiziran. Končni izdelki »sami« potujejo v veliko dvanajst nadstropno avtomatizirano skladišče, kjer le eden delavec v izmeni opravi vse potrebno.

Nad proizvodnimi trakovi imajo obešene table s podatki, koliko dela opravijo v eni uri. Le predstavljali smo si lahko, s kakšno naglico »tečejo« po tekočem traku steklenice in pločevinke:

- filter predela 60.000 litrov piva na uro
- v eni uri napolnijo 50.000 steklenic in 76.000 pločevink piva, 20.000 plastenk vode in drugih pijač.

Stroji čistijo, pomivajo, polnijo, pasterizirajo, napolnijo embalažo za transport in skladiščenje. In na naše veliko presenečenje iz male »epruvete« – predforme – naredijo plastične steklenice.



Proizvodnja



Predforma

Foto: S. Mežnar



Zaključek obiska

Naši vodiči so nas povabili še v dvorano za degustacijo in nas presenetili s polnimi pladnji različnih pijač in drobnimi slanimi prigrizki. Z veseljem smo se jim zahvalili in jim zaželeli še veliko delovnih uspehov. Polni vtisov smo zapustili Ljubljano in vse do doma razpravljali o videnem.

Silva Mežnar

V FEBRUARJU SMO SE PODALI NA POSTOJNSKO

V hladnem jutru smo se zadnji februarški torek podali na ogled Postojnske jame in Predjamskega gradu. Premaknjene šolske počitnice so verjetno kakšno članico zadržale doma, zato je bilo še nekaj prostih sedežev avtobusu. Vendar je bila udeležba zelo dobra in kar je najbolj pomembno – vsi smo bili s strokovno ekskurzijo zelo zadovoljni.

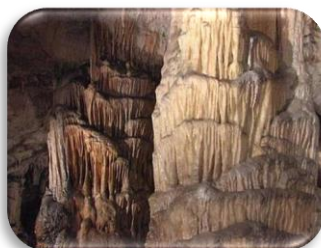
Kot že tolikokrat smo tudi tokrat občudovali neizmerno veliko znanja, ki ga ima gospod Kukman. Ko misliš, da ti na povsem poznani poti ne more povedati nič novega, spet preseneti s podatkom, ki ga slišiš prvič. Zadovoljni smo, da je naš član in da vedno ugotovi naši želji po vodenju.

Tisti, ki smo v Postojnski jami že bili, smo ugotavljali, da vsakič znova občudujemo njene lepe kapnike, dvorane, človeške ribice in njeno prostranost. Obujali smo spomine na otroška leta, saj je pretežna večina jame obiskala prvič s šolskim izletom. Tisti, ki so bili prvič, so jo dojemali še drugače. Nič čudnega, da jama spada v sam svetovni vrh.

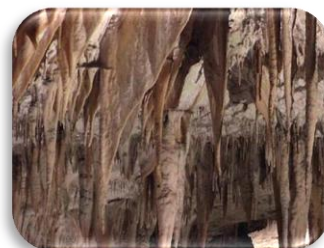
Zunaj je brila burja, tista, ki najde vsak kotiček pod toplim oblačilom, v jami pa je bilo prijetno, saj je konstantna temperatura okoli 8⁰ C. Je pa relativna vlažnost 100 %. In nekaj kapljic vode, polne apnenca, smo dobili na glavo in za vrat in se seveda spraševali, če so to zametki novih kapnikov.



*Pred odhodom v jamo
Foto: S. Mežnar*



Kapnik



Kapniki

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

Po vožnji z jamskim vlakom smo se sprehodili po jami in zvedeli, da je najzanimivejše rove leta 1818 odkril Luka Čeč in domačini so že naslednje leto jama uredili za turistični ogled. Že leta 1872 so bili položeni železniški tiri po jami, leta 1884 pa napeljana elektrika. In letos pričakujejo štiriintrideset milijontega obiskovalca.

Biser izjemne stvaritve narave je dopolnila razstava miniaturnih svetovnih znamenitosti, arhitekturnih biserov iz Evrope, Amerike in Azije, ki so jih pripeljali iz Minimundusa. Čudovite stvaritve, pa vendar nas je jama še bolj očarala.

Po ogledu jame smo se napotili še na ogled Predjamskega gradu. Sprejela nas je simpatična vodička Sergeja in nas popeljala po stopnicah gradu, ki mogočen in izzivalen preko 700 let kraljuje v nad 100 metrov visoki

skalnati steni. Trenutna podoba gradu je sicer iz renesančnega obdobja, toda čas njegovega nastanka potrjuje grb takratnih lastnikov Kobenzlov iz leta 1583. Za njim se skriva starejše jedro, prvotni jamski grad. Grad, ki se ga ni dalo zavzeti, je nudil zavetje drznemu, svojeglavemu in upornemu vitezu Erazmu Predjamskemu, ki je živel v drugi polovici 15. stoletja. Bivanje v gradu ni bilo prijetno, bilo pa je varno.



Kip svobode



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



Človeška ribica

Vendar Erazmu tudi to ni pomagalo, saj legenda pravi: »V bojih med avstrijskim cesarjem Friderikom III. in ogrskim kraljem Matijo Korvinom je samosvoji in ponosni Erazem podpiral slednjega. Ko je cesar dal obglaviti njegovega prijatelja, se je Erazem zapletel v prepir s cesarjevim sorodnikom in ga ubil. Pred oblastnikovo togoto, pred plačanimi zasledovalci se je zatekel v Predjamski grad in cesarja le še bolj jezil z roparskimi napadi na trgovske karavane. Tržaški glavar Gašper Ravbar je dobil od cesarja nalogo, da ga ujame. Po legendi ga je v globokem snegu s svojimi podrepniki tudi izsledil. Oblegali so ga leto in dan, s katapulti metali vanj kamnite krogle in hiral spodaj od nemoči in jeze, ko jim je Erazem ponujal pečenega vola in sveže nabrane češnje. Šele s pomočjo prodane duše, izdajalskega služabnika, pohlepnega zlatnikov in veljave v cesarski družini, se je Ravbarju posrečilo premagati Erazma. Ko se je Erazem odpravil, kot piše Valvasor, "tja, kamor niti turški sultan ne more iti po svojem odposlancu", je služabnik posvetil z lučjo, ki je morilski krogli pokazala smer. In takrat (leta 1484) so kamni, ki so se vsuli po zadetku krogle, pokončali roparskega viteza.

Erazem naj bi bil pokopan na trgu v Predjami zraven cerkvice Marije Sedem žalosti iz 15. stoletja. Na njegovem grobu raste ogromna lipa, ki jo je tja zasadilo Erazmovo dekle v njegov spomin.« (vzeto po turizem-kras.si)



Proti gradu



Mogočen grad



Naravno okno v jamskem delu gradu razkriva pogled na okolico

Foto: S. Mežnar



Dobri poslušalci



*»Kamor gre cesar peš«
Foto: S. Mežnar*



Pod lipo je Erazmov grob

Premraženi smo zapustili grad. Burja je res našla vsak kotiček v naših oblačilih in pokazala svoje zobe. Dobro razpoloženi in navdušeni nad videnim smo se odpravili domov. In že smo kovali načrte za naslednjo popotno malho.

Silva Mežnar

OGLED BOTANIČNEGA VRTA IN DVORANE STOŽICE

Z dvema avtobusoma smo se odpravili v Ljubljano, saj je bilo za tokratno popotno malho zanimanje zelo veliko. Prvotnemu programu smo dodali še obisk nove športne dvorane Stožice.

Ko smo se sprehajali po Botaničnem vrtu v Ljubljani, se nam je porodilo vprašanje o časovni primernosti obiska. Cvetelo je zgodnje spomladansko cvetje, trava je ozelenela, drevje je začelo brsteti. Če bi prišli pozneje, ne bi uživali v tej lepoti, bi pa videli drugo cvetje. Na koncu smo ugotovili, da kadarkoli prideš v Botanični vrt, vedno je lepo in nikoli ne vidiš vsega, saj narava v vsakem obdobju pokaže nekaj novega.

V tropskem rastlinjaku smo videli rastline, ki jih poznamo in so res nekaj posebnega, pa seveda tudi take, za katere smo slišali prvič. Visoka vlaga ni prav prijetna za človeka, za tropske rastline pa nujna.



V pričakovanju ogleda



*Tropski vrt
Foto: S. Mežnar*



Prvi brsti so že pognali

Botanični vrt je bil ustanovljen leta 1810, takrat na robu nastajajočega

mesta, z možnostjo širitve proti barju, danes pa je skorajda v središču mestnega jedra. Na pobudo Franca Hladnika je guverner Ilirskih provinc maršal Auguste Marmont na sredini zemljišča, predvidenega za vrt, zasadil lipo, ki raste še danes.

V njem raste mnogo vrst rastlin in tudi takih, ki so drugod že izumrle. Lepo urejena trata, gredice in negovana grmičja ter drevje pričajo o veliki skrbi za ohranjanje rastlinja našim potomcem. Kdo ve, koliko rastlin bodo videli lahko samo še v Botaničnem vrtu?



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



Staro drevje



Delavec ureja gredico

Foto: S. Mežnar

Botanični vrt se je od svojega nastanka zelo razširil. Danes deluje kot enota v sklopu Oddelka za biologijo Biotehniške fakultete v Ljubljani. V njem je več kot 4500 vrst, od katerih je več kot tretjina domačih, preostale pa so iz različnih predelov Evrope in drugih celin. Vrt vsako leto izmenjuje semena z 293 botaničnimi vrtovi po svetu. Včlanjen je tudi v svetovno organizacijo botaničnih vrtov.

Prijetno toplo je bilo in topli sončni žarki so pozitivno vplivali na nas, zato smo dobro razpoloženi zapustili Botanični vrt in se odpravili v Stožice, pogledat novo športno dvorano oziroma celoten, žal še ne dograjen kompleks športnega in nakupovalnega parka.

Pod strokovnim vodstvom smo si ogledali vse notranje prostore športnega dela ter videli čudovito arhitekturo od zunaj.



Naša skupina občuduje čudovito arhitekturo

Foto: S. Mežnar



V dvorani za košarko

Park je bil zgrajen po načrtih arhitektov Jurija Sadarja in Boštjana Vuge. Stadion Stožice sprejme 16.038 gledalcev, ob koncertih celo 23.000, večnamenska dvorana Arena Stožice pa 12.480 gledalcev. Površina arene

meri 14.164 kvadratnih metrov, stadion pa 24.694 kvadratnih metrov.



*Pogled na dvorano
vir: <http://images.google.si>*



*Sedeli smo na VIP tribuni
foto S. Mežnar*



Pogled na stadion

Prijazna vodička nam je povedala, da je parket v dvorani sestavljen iz plošč, ki jih menjajo glede na vrsto športne prireditve, sedeli smo na tribuni za VIP goste in občudovali zeleno travo na nogometnem igrišču, sprehodili smo se po prostorih naših nogometašev in prostorih za goste ter se seznanili z varovanjem objektov. Ko smo slišali, koliko stanejo vstopnice, smo bili veseli, da si lahko ogledujemo prostore tako podrobno, saj velika večina ne bo več prestopila praga te dvorane. Pa tudi sicer smo si bili enotni – če greš na tekmo ali drugo prireditev, zagotovo ne vidiš toliko prostorov, kot smo jih videli mi.

Čeprav je bilo veliko hoje na tej popotni malhi, smo bili dobro razpoloženi in zadovoljni.

Silva Mežnar

OGLEDALI SMO SI PROIZVODNJO ZDRAVIL V KRKA

Ko smo sredi marca dobili povabilo, da si ogledamo Tovarno zdravil Krka, smo ga z veseljem sprejeli.

Velik interes članov Univerze za tretje življenjsko obdobje za ogled proizvodnje je dokaz, da Krka uživa zaupanje med ljudmi. Sprejeli so nas pristrčno, kot da se že dolgo poznamo. Strokovno so nas popeljali po proizvodnji proizvodnega obrata NOTOL, predstavili, kaj vse lahko naredi sodobna tehnologija in odgovorili na vsa naša zvedava vprašanja. Vse, kar smo videli, je bilo za nas novo. Presenečeni smo bili nad čistočo, urejenostjo prostorov, delavnostjo. Prvič smo se seznanili s postopkom nastajanja tablet, ki so marsikomu od nas že stalni sopotnik.



Sprejem; foto: S. Mežnar



Udeleženci, razdeljeni v dve skupini; foto: Tovarna zdravil Krka

Vsem, ki so se trudili, lahko rečemo hvala za prijazne besede, zanimivo predavanje, za pogostitev, za cenejši nakup v lekarni. Vsem delavcem želimo uspešno delo tudi v bodoče. Tovarna zdravil Krka pa naj ostane vodilna v našem gospodarstvu.

Silva Mežnar

PROTI GOSPOSVETSKEMU POLJU, VISOKI OSTROVICI IN OSOJSKEMU JEZERU

Hladno zgodnje jutro ni moglo pregnati dobre volje ob čakanju na avtobus, ki nas bo popeljal na zadnjo popotno malho v tem šolskem letu. Naša letošnja izbira: Gosposvetsko polje, Visoka Ostrovica in Osojsko jezero.

Vse do Ivančne Gorice se je polnil avtobus, tisti največji. Za volanom je sedel prijazen šofer Stane, na prostoru za vodiča pa g. Kukman, ki je celotno ekskurzijo tudi vsebinsko zasnoval in nas cel dan osrečeval s svojim znanjem.

Pot nas je peljala čez prelaz Jezersko. Avtobus je bil kar malo predolg za vijugasto cesto. Toda izkušenemu šoferju je šlo dobro od rok. Kar hitro smo bili »čez mejo«, ki je seveda šla mino nas, kot da se vozimo po domačih tleh. Že smo prišli do Železne Kaple, enega izmed krajev, kjer prebivajo Koroški Slovenci, in nadaljevali pot do Globasnice, ki leži med južnim delom Podjunske doline in Karavankami. Sonce je že ogrevalo ozračje in dvigovalo dobro razpoloženje med nami.

Tu je bila naša prva postojanka. Pogledali smo si novodobni grad, delo velikega zanesenjaka in ustvarjalca, ki si je za bivanje ustvaril pravi grad. V njem je skorajda vse delo njegovih rok, le malo predmetov je kupljenih. Pogledali smo še cerkev, pomalicali in že nadaljevali pot do gradu Visoka Ostrovica.



Novodobni grad v Globasnici



*Čakajoči na malico
Foto: S. Mežnar*



Grad Ostrovica

Peš smo se podali na vrh, do enega najslikovitejših gradov v Avstriji, saj stoji na 160 m visoki osamelih apnenčasti skalni vzpetini. Nahaja se v bližini naselja Šentvid ob Glini, ki je bilo koroško glavno mesto od konca 12. stoletja do leta 1518, ko je to vlogo prevzel Celovec. Prijazen vodič nas je v slovenščini popeljal po grajskih sobah in ob razstavljenih eksponatih predstavil zanimivo grajsko zgodovino. Grad je še danes v privatni lasti, njegovi lastniki pa živijo v graščini pod strmim pobočjem gradu.

Še pod vtisom veličastnosti gradu smo pot nadaljevali po Gosposvetskem polju, pomembnem prometnem in naselbinskem središču Koroške.

Najprej smo se sprehodili do cerkve Gospe svete in si ogledali njeno notranjost. Prisluhnili smo g. Kukmanu, ki je predstavil zgodovinski pomen teh krajev za slovenski živelj. Krnski grad, ki ga žal več ni, Gospa sveta, knežji kamen in vojvodski prestol so povezani z najbolj svečanimi trenutki slovenske zgodovine:

Na področju od gornjega Polablja pa vse do Karavank ter od bavarsko-slovanske meje do Slovaške je leta 623 nastala Samova plemenska zveza, ki je prvič v zgodovini povezala slovanska plemena. Po razpadu Samove plemenske zveze, skupnosti, v kateri so se vsi Slovani združili v skupno zvezo, so se Karantanski Slovenci povezali v svojstveno zvezo in na ozemlju današnje Koroške ustanovili prvo samostojno kneževino južnih Slovanov – Karantanijo. Karantanija je živela svobodno življenje okoli sto let, v tem času pa je ustvarila legendarno vladavino ljudstva. Knezi in nato vojvode, ki so jih ustoličevali v njenem središču, na Gosposvetskem polju, pa so bili v službi ljudstva v pravem pomenu besede.



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



*Pri cerkvi Gospe svete
Foto: S. Mežnar*



Karantanske kneze so ustoličevali na knežjem kamnu in na vojvodskem prestolu. Obred je v celoti potekal v slovenskem jeziku. Danes knežji kamen ne krasi Gosposvetskega polja, temveč je skrbno varovan v deželnem dvorcu v Celovcu.



Knežji kamen



Zemljevid Karantanije



Ustoličevanje knezov

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

Na Gosposvetskem polju pa smo si ogledali drugi pomembni spomenik, ki priča o bogati zgodovini Slovencev tega predela – vojvodski prestol, z dvema sedežema, na katerem sta sedela novi vojvoda in koseški kmet. Tu je vojvoda sprejemal oblast in podeljeval fevde. V slovenskem jeziku je obred potekal vse do leta 1414.



Vojvodski prestol z dvema sedežema; vir: <http://images.google.si>

Ob vojvodskem prestolu smo naredili kratek postanek za malico in nato nadaljevali pod do Osojskega jezera. Bili smo že malo utrujeni, zato so nekateri na avtobusu malo zadremali. Toda mir, spokojnost in prečudovit pogled na Osojsko jezero nas je predramil in z veseljem smo si pogledali samostansko cerkev ter se sprehodili do jezera.



Do samostana



*Klepet pred vrati
samostanske cerkve*

Foto: S. Mežnar



Osojsko jezero

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

Osojski samostan pa hrani tudi legendo, po kateri je Anton Aškerc napisal pesem Mutec Osojski:

Boleslav II., poljski kralj, je umoril oziroma dal umoriti krakovskega škofa sv. Stanislava, ki je kritiziral njegov življenjski slog. Zaradi ogorčenja nad škofovo smrtjo je izbruhnil upor in kralj je moral pobegniti iz domovine. Zgodovinarji navajajo, da se je zatekel na Madžarsko, kjer je leta 1081 v izgnanstvu umrl.

Na avstrijskem Koroškem pa se je ohranila legenda, po kateri naj Boleslav ne bi umrl na Madžarskem, ampak ga je smrt doletela šele leta kasneje, za zidovi samostana ob Osojskem jezeru.

Kakor pripoveduje zgodba, se je Boleslav z Madžarske napotil na pot k papežu, ker si je želel olajšati vest in doseči preklic cerkvenega izobčenja. V odmaknjenih Osojah se je nepričakovano odločil, da se bo za storjeni greh spokoril v samostanu, zato je kot mutec potrkal na samostanska vrata ter tam v popolnem molku vrsto let opravljal delo laičnega brata. Šele na smrtni postelji je opatu razkril pravo identiteto in mu, kot dokazilo resničnosti svojih besed, izročil pečatni prstan s poljskim kraljevim grbom. (vir: <http://images.google.si>)

Še kratek pogled na Osojsko jezero in zapustili smo avstrijsko Koroško. Slavka je razdelila pesmarice in ubrano petje je odmevalo po avtobusu vse do Žirovnice, kjer smo imeli pozno kosilo. Sprehodili smo se še do Čopove rojstne hiše in se odpeljali do zadnje točke ogleda – cerkve na Brezjah.

Petje in sproščen pogovor sta dokazovala, da smo bili zadovoljni. Veliko smo videli, veliko zvedeli in si na koncu le še zaželeli lepe počitnice ter v jeseni **NASVIDENJE** v novem šolskem letu.

Silva Mežnar

MUTEC OSOJSKI

Pozdravljam te, oj temni, stoletni samostan!
Pozdravljam te, zelena jezerska tiha plan!
Prelepi skriti biser koroške ti zemljé,
bo li miru kraj tebe tu našlo mi srcé?

Popotnik kdo si tuji, ki sam s seboj golčiš?
Ob jézeru Osojskem po cesti mi hitiš?
Junaška ti je hoja in plemenit je stas,
oči žaré ti živo, a bled je tvoj obraz ...

Priromal je pod goro, do samostanskih vrat.
Pred samostanom sivi sprehaja se opat ...
A romar ta je mutec, nagovora ne zna;
odgovor on menihu na listu pisan dá ...

»Kaj čitam v listu tvojem? Iz Rima si prispel?
In tu pri nas ostati, počiti bi si htel? —
Le z manoj, mož pobožni! Če srce ti zvestó,
za hlapca nam očetom boš služil ti lahkó.«

Molčé gre za opatom čez samostanski prag.
Najnižji posle v hiši on dan opravlja vsak.
Najprvi je na nogah, ko jutro se rodi,
poslednjemu na večer sen stisne mu oči.

In nihče več ne vpraša, kdo on je ter odkod,
kje zibelka mu tekla in kje njegov je rod.
Neznan, kot bil je prišel, in tuj ostane vsem.
Kdo pač bi ž njim se ménil — saj mož je tih in nem!

Bolnika dnes previdet osojski gre opat.
Tam v celici tesnobni leži mu nemi brat.
Na postelji ubožni je mutasti bolnik:
S popotnicoj približa se mu izpovednik.

»Oh, oče moj častiti, poslušajte me zdaj!« —
Čuj, govori li mutec? Godi se čudo — kaj?
Ni bil li v samostanu nad sedem dolgih let?
In zdaj zna govoriti, kar mogel ni popred!...

Počasi govoré si razbremenuje vest...
O dneh preteklih burnih — oj dolga je povest!
Povest o škofu svetem — Stanislav mu je imé —
ki z mečem on je nékdaj prebodel mu srcé ...

In ko je na Osojah napočil tretji zor,
mrtvaške pesmi v cerkvi menihov pel je zbor.
Na sredi cerkve v krsti je hlapec nemi spal;
za njega v plašču črnem opat je mašo bral.

Pel mašo oča Tenho in molil je tako:
»Naj pride njega duša, o Bog, tja gor v nebo!
Glej, delal je pokoro naš nemi samotar,
brat *Boleslav*, kralj poljski ... zavreči ga nikar!«

Anton Aškerc

ČAKALI SMO POVODNEGA MOŽA

utrinek iz otroštva ...

V dolgih jesenskih večerih pogosto zaslišim v sebi nežno zvončkljanje. Vse bliže je. To so odmevi iz otroštva. V njih se prepletajo pravljice, pripovedi, doživetja s paše. V meni puščajo tople, svetle sledi. Spet se odstre življenje v naravi, potepanje na paši s kozicami, s kravo Dimko, primaknejo se razposajene otroške igrice. Vsa otročad je bila zbrana na vaški gmajni.

S posebno močjo zazvenijo v meni pripovedi odraslih. Natrosili so nam veliko zgodb iz davnih dni. Kako tople so bile njihove besede! Željno smo jih srkali vase. Toplota, ki jo občutimo ob tistem času, se ne izgubi. Zdi se mi, da se spreminja v vrelec, ki nikoli ne presahne. Pogreje nas, kadar so dnevi hladni, otožni, mi pa zaskrbljeni.

Vaška gmajna je bila naša pravljичna deželica. Velika skala čudnih oblik pa zakleta kraljična. Da se bo zbudila takrat, kadar jo bo poljubil pošten mladenič. Potok se je na robu pašnika poglobil v tolmun, obraščen s topoli, z jelšami. Vaščani so nam nekam skrivnostno pripovedovali, da živi v njem v podvodnem gradu povodni mož. Kadar ga kaj razjezi, se dvigne iz tolmana. Nič prida ga ni, v davnih časih je ukradel nekaj otrok. Igrati so mu morali na piščal. Šušljalo se je, da se v mesečnih nočeh sliši otožno piskanje, pomešano z otroškim jokom. Pripovedi nismo povsem verjeli, strah pa nam je le zlezel v kosti. Zelo živa je bila v nas želja, da bi mu ponagajali. V tolmun smo metali kamenje, potlej pa jo jadrno ucvrli na topole. Strah nam je kuril pod nogami; strah, ki je v naših mislih naslikal čudne podobe domišljije; vodila nas je na svoje neizhojene poti. Kar pilepili smo se k drevesom.

Potem pa čakanje ... Se bo prikazal iz tolmana? Morda bo kričal? Da ima tak glas, kot bi drgnil po hrastovi skorji. Bili smo sredi pravljīčnosti, sredi nestrpne pričakovanja. Zadrževali smo dih. Potlej pa ... Nič. Tolmun se ni vznemiril. Povodnega moža ni bilo. Kljub strahu je bilo to za nas veliko razočaranje. Kar na jok nam je šlo. Rudi, v deveto je rinil, je posmehljivo kriknil: »Ustrašil se je nas! Ustrašil!«

Seveda smo kar ponoreli od veselja. En sam krik je šel po gmajni: »Ustrašil! »Kar nismo sonca sklatili z neba. Vaščani nam niso razdrobili naše domišljije, še poglobili so jo; v našo razigranost so vcepljali red, odgovornost.

Takole so skoraj skrivnostno šepetali:

»Povodni mož se bo prikazal, če ne boste opravljali dela z dobro voljo.

Lahko kakšnega pobaše. Ne bo ga nazaj.«

»Ko zazvoni avemarija, morate v hišo. Mrak in tema marsikaj skrivata v sebi. V temi se zbere vsa hudobija.«

»Vešča ti lahko izpije kri.«

»Sam zlodej se klati po svetu. Za dušami stika. Potem vas čaka pa pekel.«

Tako se je vse pomešalo: resničnost in pravljичnost. Hoteli smo se dotakniti mavrice; pogosto se je razprla čez nebo. Spet smo se zavihteli na topole; ugotavljali smo, kako daleč je. S kako velikim kolom bi jo sklatili? Katera barva na njej je najlepša? Kje jo bomo razgrnili? Koliko igrivih, z domišljijo pobarvanih vprašanj! Pa tudi prerekanj! Zlasali smo se, govorile so pesti in brce. Potlej pa smo se imeli še raje. Povodnega moža ni bilo, mavrica je ostala na nebu.

Nas pa je radovednost gnala v nova doživetja. Tako sem živelā v nekakšnem pravljичnem svetu, ki ima svetlo in prijetno ime SREČNO OTROŠTVO.

Anica Zidar

SPOMINI NA BABICO

Čas poln nasprotij

Babica, kar naprej se mi luščijo spomini nate. Vame si nasula veliko zdravih, prijetnih misli. Pogledala si me v oči, se nasmehnila in resno začela: »Starost je zakon narave. Ko pa se srečaš z njo, ne smeš biti star. Ne mislim na gube, mislim na čustva, na hotenje, na cilje, ki so še pred teboj.«

Iz spominov se nasmihaajo stezice, ki so bile včasih speljane od hiše do hiše, do vsake, še tako skromne bajtice. Stezice so bile speljane tudi od srca do srca. Danes pa ... Veliko stezic v naravi se je izgubilo; preraslo jih je grmovje, pognale so divje trave, zaveznile so jih veje dreves, grmovje sili iz hoste na njive, na jasah in na obronkih host so smeti, odpadki. Krhajo in cefrajo se tudi tiste stezice od srca do srca. No, ne vse. Nekaj se jih je okrepilo. To so močne, čvrste nitke, človeka ogrejejo.

Pogosto si začenjala z resnim glasom: »Hodi po svetu z odprtimi očmi! Poslušaj z dušo in s telesom! Ne pozabi na čustva! Zaprte imaš v kamrici, skrita je globoko v tebi. Njena vratca ne odpiraj na stežaj! Prehitro se lahko sprazni. Brez čustev si kamen. Suha veja. Pogorišče.«

Večkrat si se kar med delom zravnila, se zamislila, potlej pa iz sebe vrgla staro resnico: »Ne nasedaj lepim besedam! Nekaterim gredo zelo rade z jezika. Kar stresajo jih. Še v pekel te lahko spravijo. Veš, pekel so ljudje. Ko se zaveš, si že okužena. Zaudarjaš po hinavščini, po zahrbtnosti.« Babica, sprašujem se, kje je bila pri tebi meja med resničnostjo in pravljičjo. Ne znam je potegniti. Za resničnost je bilo preveč pravljičnosti, za pravljičjo preveč resnično.

Spomini kar naprej sejejo v meni prijetna občutja. Govorila si, da ne smem pozabiti na tri stvari: »Na glavo, srce, na dušo. V glavi je pamet, v srcu so čustva, v duši je vest.« Kar malo si povzdignila glas, ko si začela s svojo učno uro: »Če je vse v tebi na pravem mestu, potlej si na dobri poti. Tudi na križpotju te ne bo potegnilo v stran. Trdo delaj! Trmasto vztrajaj! Potem boš imela bogato žetev. Pa cilj moraš vedno imeti pred seboj. V težavah pa ne vzemi bergel, krila naj ti zrastejo!«

Babica, pri tebi se je vse prelivalo in stapljalo: podobe in besede, misli in upanja, želje in bolečine. Vse. Marsičesa nisem razumela. Videla si začudenje in tesnobo v mojih očeh, pa si me potolažila: »Vsega še ne moreš razumeti. Razumela boš, ko odrasteš. Na svet boš takrat gledala z drugačnimi očmi.«

Prav si imela. V mislih pogosto zazvenijo tvoje besede; v spominu se razgrne celo tvoj molk; včasih je bil zelo glasen, veliko je povedal, več kot na desetine besed. Močna si bila v volji, vztrajnosti, v delu, odlikovala te je skromnost. Bogata si bila s svojimi izkušnjami, z izbranimi besedami. Hvala ti, babica! Čas s teboj je bil zame topel, svetel. Danes je čas drugačen: razsekan, razdrobljen, poln nasprotij, meglene prihodnosti.

Anica Zidar



Anica Zidar

Obiskovala je klasično gimnazijo v Novem mestu (1947–1955). Po maturi je bila uradnica na pošti (1955–1956), v Državnem zavarovalnem zavodu v Novem mestu (1956–1960) in pri Telekomunikacijah v Mokronogu (1960–1963). Od 1963, ko je opravila diferencialni izpit za učiteljico razrednega pouka (strokovni izpit 1965) je začela učiti na osnovni šoli v Mokronogu. Uveljavlja se tudi kot družbena delavka na ožjem dolenjskem področju. Kratko lirično prozo o ljudeh na deželi piše od 1970 za razne liste (Kmečki glas, Otrok in družina, Dolenjski list in druge). V knjižni izdaji so izšle kmečke povesti: Umirajoča kmetija (1975), Strasti v grapi, Pomladne vode (1980), Začutila sem tvojo ljubezen (1981), Sence na mavrici (1982), Pridi k tolmunu (1989). Zidarjeva v utečenem »večerniškem« načinu prikazuje življenje na dolenjskem podeželju. Svojo navezanost na zemljo je še posebej izpovedala s knjigo Začutila sem tvojo ljubezen. Vir: internet: http://sl.wikipedia.org/wiki/Anica_Zidar

PRAZNIČNO VOŠČILO

Prihaja čas praznikov,
čas mnogih obiskov,
izrekamo si tisoč želja,
da usoda nam izpolnjene da.

Mi v srcu le ena želja gori,
podeli Bog – usoda – sreče za vse ljudi,
za tiste, ki v stiski, žalosti živijo,
od dobrih ljudi naj kanček sreče dobijo.

Z mnogimi stvarmi se ukvarjamo,
pozornosti drobne poklanjamo,
s tem si življenje plemenitimo,
ga z drugimi v veselje spletamo.

Hozana je himna ljubečega srca,
odnaša vse sledi gorja.
Prošnje, želje, pod venček sem položila,
da moč stvarstva bi jih izpolnila.

Vi uživate, ko na univerzi tretji sedite,
neznanim snovem v jedro sledite.
Za lepše popotna malha poskrbi,
na izlet z njo gre, kdor zmore in želi.

Se Patricija in Silva trudita,
kako čim bolje naprej modrujeta,
vse vas cenim, občudujem,
za urami izgubljenimi žalujem.

Za vas sem dušo razgalila,
besede te v čestitko sem zložila.

Pavlina Hrovat



Foto: N. Z.

POGAČA SONČEK

Za dve pogači:

1,20 kg moke (tip 400)

3 cela jajca

žlico soli

1 dcl olja

kocka in pol kvasa

8 dcl mlačnega mleka ali vode

margarina Rama

sezam

rumenjaki

žlica mleka ali vode



Moko preseješ, dodaš vzhajan kvas in ostale sestavine ter zgneteš v gladko testo. Testo naj vzhaja 30 minut, nato ga razdeliš na 8 enakih delov. Za eno pogačo porabiš štiri dele.

Vsak del razvaljaš v krog (velikost velikega plitvega krožnika). Tri kroge namažeš s stopljeno margarino Rama in položiš drugega na drugega. Zadnji krog ne namažeš temveč ga malo posuješ z moko. Pomokaj podlago in kroge razvaljaj v velik krog.

Okoli kroga odrežeš cca 5 cm širok trak. Sredino, ki ostane, razrežeš na 8 delov (lahko so trikotniki ali trakovi). Vsak del zviješ v rolico. Rolice postaviš pokonci - eno na sredino, ostale tesno okoli nje.

Odrezan rob razrežeš na 15 - 16 trikotnikov, ki jih zviješ v rogljičke. Polagaš jih okoli sredine tesno drug zraven drugega.

Pripravljena pogača naj vzhaja 1 uro. Nato jo premaži s stepenim rumenjaki, ki si mu primešala žlico vode ali mleka. Posuj s sezamom (sredino lahko posuješ z makom).

Pečeš 45 minut v pečici, ogreti na 150⁰ C.

Postopek ponoviš s preostalimi 4 deli za drugo pogačo.

Če želiš narediti samo eno pogačo:

600 g moke (tip 400)

2 celi jajci

žličko soli

1/2 dcl olja

kocka kvasa

4 dcl mlačnega mleka ali vode

margarina Rama, sezam, rumenjaki, žlica mleka ali vode

Dober tek.

HRANA ZA NAŠA LETA

V življenjskem tretjem tem obdobju
možgani naši so v zatonu.
Da nam preveč ne zakrnijo,
na CIKU zato poskrbijo.

Na univerzo to vsak lahko se vpiše,
četudi si na britof že parcelo išče.
Ni starost meja, znanje ni merilo,
le eno samo je pravilo:
včlani se in že spoznaj,
da je življenje vredno kaj.

So razni krožki in tečaji,
delavnice in ekskurzije.
Se vodstvo trudi kar se da,
to na uspehu se pozna.

Predavatelji poznani,
nekateri nam že dobro znani:
prihodnost **Meta Malus** prerokuje,
gradove **Marko Kapus** z nami obiskuje,
da zdravje v vodi (tudi cvičku) je doma
to **Kapš** povedat dobro zna.

So razne prve pomoči
za kar vse zdravstvo poskrbi.
Prehrano zdravo **Helena Mrzlikar** uči.
Na zelišča **Kukman** dobro se spozna,
plevel že vsaki zdaj spoštujem,
ko pulim ga, se mu opravičujem
in prosim za čarobno moč,
kadar rabila bom pomoč.
Za nego in osebnost urejeno,
so **Brede** poskrbele.
Duhovno se razmišljat da,
kdor **Škobrneta** poslušat zna.
Pogled v 21. stoletje
prikaže naša **Violeta**.

Še mnogo znanih je imen,
prisluhni jim, ne bodi len.
To hrana je za naša leta,
krepi nam dušo in telo.

Slavka Kukman

