



Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

Z vami že več kot 50 let.

UTZO
Trebnje

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Poročilo o delu v šolskem letu 2012/2013

Program dela za šolsko leto 2013/2014

KAZALO

1. POROČILO O DELU UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2012/2013	1
STATISTIČNI DROBNOGLED	1
2. ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE	3
3. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2012/2013	5
3.1 DELAVNICE 2012/2013 IN NJIHOVA VSEBINA	5
3.2 KROŽKI UTŽO V 2012/2013	7
3.3 SREDINO MESEČNO POHODNIŠTVO	8
3.4 POPOTNE MALHE – STROKOVNE EKSURZIJE	8
3.5 DELAVNICE V OKVIRU PROJEKTA SNIO	9
3.6 DELAVNICE V OKVIRU PROJEKTA CVŽU DOLENJSKA	10
4. POROČILA KROŽKOV	14
4.1 ANGLEŠČINA I – ZAČETNI TEČAJ	14
4.2 ANGLEŠČINA III – NADALJEVALNI TEČAJ	15
4.3 NEMŠČINA II – NADALJEVALNI TEČAJ	16
4.4 ŠPANŠČINA II – NADALJEVALNI TEČAJ	18
4.5 KLEKLJANJE II – NADALJEVALNI TEČAJ	19
4.6 KLEKLJANJE III – NADALJEVALNI TEČAJ	20
4.7 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE	21
4.8 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	23
4.9 PLESNA SKUPINA AJDA	26
4.10 PLESNA SKUPINA MAVRICA	27
4.11 REKREACIJA TREBNJE	28
4.12 POHODNIŠTVO	29
4.13 AEROBIKA – ZDRAVA REKREACIJA (MIRNA)	40
4.14 ZDRAVILNA ZELIŠČA (MIRNA)	40
4.15 ROČNA DELA (MIRNA)	41
4.16 PEKA PEKOVSKIH PECIV (MIRNA)	41
4.17 USTVARJALNI KROŽEK (ŠENTRUPERT)	42
4.18 ZDRAVILNA ZELIŠČA (ŠENTLOVRENC)	43
5. POPOTNE MALHE	45
5.1 SOLINE IN KRKAVČE	45
5.2 OLIMJE, ČOKOLADNICA IN JELENOV GREBEN	47
5.3 PLETERJE IN KOSTANJEVICA NA KRKI	49
5.4 POSESTVO IN GRAD PRESTRANEK	52
5.5 ZAKLJUČNA EKSURZIJA: SLOVENSKA BISTRICA IN VITANJE	54
6. DRUGE AKTIVNOSTI	57
6.1 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS	57
6.2 BAZAR	58
6.3 STORITVE NA BANČNIH AVTOMATIH	58
6.4 IZDELOVANJE NARAVNE KOZMETIKE	59
6.5 POČASTILI SMO	59
6.6 PREPREČEVANJE PADCEV V STAROSTI	62
7. PREDLOG PROGRAMA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2013/2014	64
8. ČLANI PIŠEJO	65
8.1 LITERATKE VEZI	65

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: 2013

Naklada: 300

Tisk: ALFAGRAF TISKARNA d.o.o., Ivančna Gorica

Uredništvo:

Francka Grošel
Milena Hvastija
Silva Mežnar
Patricija Pavlič

Oblikovanje:

Barbara Jerovšek

Oblikovanje naslovnice:

Meta Gabrijel

Lektoriranje:

Janja Jerovšek

Fotografije & slike:

udeleženci in animatorji UTŽO, arhiv CIK Trebnje in Galerije likovnih samorastnikov Trebnje, spletni viri.

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 Mirna
Zdenka Novak – predstavnica Občine Mokronog-Trebelno
Viktor Uhan – predstavnik Občine Šentrupert

c) Zbor članov:

vsi člani UTŽO

ZAHVALA

Da je lahko bilo naše delovanje uspešno in da je potekalo nemoteno, se zahvaljujemo vsem, ki ste nam pomagali:

Centru za izobraževanje in kulturo Trebnje, Občini Trebnje, Občini Mokronog-Trebelno, Občini Šentrupert, Občini Mirna, Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport za finančno podporo, Domu starejših občanov Trebnje, OŠ Mirna, OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert, OŠ Mokronog, DU Mirna, DU Velika Loka, DU Šentrupert, Društvu kmečkih žena Šmarnice Šentrupert, izletniški kmetiji Kazina Šentlovrenc, gospodu Jožetu Kukmanu in gospodu Jožetu Zupanu.

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

Zahvala tudi tistim, ki jih tu nismo našeli, pa bi naše delo brez njihove podpore bilo težje.



Ceesay Momodou: *Vodnjak* (1974).
Last Galerije likovnih samorastnikov Trebnje.

NAGOVOR PREDSEDNICE

Drage članice in člani UTŽO!

Da smo starejši v jeseni življenja lahko zelo dejavni, dovzetni za pridobivanje novih znanj, da se radi družimo in zadovoljujemo svoje interese, smo v preteklem študijskem letu dokazali tudi člani naše univerze.

Tako je že petnajst let. 7. marca 1998 je skupina entuziastov ustanovila UTŽO Trebnje. Nismo bili prvi v Sloveniji, pa vendar med prvimi. Marsikateri univerzi v Sloveniji so takratna predsednica, gospa Cvetka Bunc, direktorica CIK Trebnje, gospa Darinka Tomplak in člani upravnega odbora pomagali pri nastajanju. Tako kot deluje naša univerza, deluje skorajda polovica vseh univerz po Sloveniji, nekatere pa so sledile pozivu Slovenske UTŽO in se ustanovile kot društvo.

Enajst let je gospa Cvetka vodila univerzo in jo skupaj s člani upravnega odbora ter CIK Trebnje postavila na visoko raven. Zadnja štiri leta jo vodi upravni odbor, ki ga sestavljajo člani: Francka Grošel, Majda Ivanov, Zdenka Novak, Milena Hvastija, Silva Mežnar, Tomaž Povšič in Viktor Uhan. Jeseni jim poteče mandat, zato bo novo študijsko leto tudi volilno leto.

Študijsko leto smo kot običajno začeli prvi torek v mesecu oktobru. Tokrat smo se srečali na Mirni, kjer smo napolnili dvorano kulturnega doma. V kulturnem programu so se predstavili učenci OŠ Mirna in Glasbene šole Trebnje, svojo pesem pa je prebrala gospa Pavlina Hrovat. Udeležence iz Trebnjega smo na Mirno popeljali z avtobusom.

Drugi torek v mesecu oktobru smo v prostorih CIK Trebnje pripravili vsakoletno razstavo, kjer je bila prikazana bogata ustvarjalnost krožkov.

Tudi letošnje leto je bilo bogato po delovanju krožkov. Razpisali smo jih nekoliko več, aktivno pa je delovalo devetnajst krožkov. Svoje aktivnosti letos ni prijavil ustvarjalni krožek iz Mokronoga, zato bomo naslednje leto morali posvetiti več pozornosti spodbujanju krožkov v Občini Mokronog-Trebelno. Organizirali smo tudi več krajših aktivnosti, ki so bile dobro sprejete, zato bomo s tako obliko nadaljevali tudi naslednje leto. Prav tako so bile dobro obiskane tudi dejavnosti, ki so bile organizirane v okviru projektov, ki jih vodi CIK Trebnje. Opazili pa smo, da je bilo navdušenje članov pri prijavljanju na različne dejavnosti veliko, ob realizaciji pa nekoliko manjše; to je predstavljalo problem pri izvedbi dejavnosti, zato bomo v prihodnjem letu uvedli določene novosti.

Delavnice so bile dobro obiskane. Tudi odgovori v anketi dokazujejo, da ste bili z njimi zadovoljni in da smo izbrali prave teme. Ker pa jo je letošnja zima pošteno zagodla, k nam ni prišel predavatelj s Primorske, da bi nam predstavil akupunkturo. Našemu vabilu se je zato odzval gospod Kukman in nam predstavil »domačo lekarno«. Zaradi snega smo morali odpovedati tudi popotno malho v naravni gaj Tunjice, na zaključni ekskurziji pa prav tako zaradi snega nismo mogli na Osankarico.

Letošnje popotne malhe so bile nekoliko manj obiskane kot pred leti. Zadovoljstvo tistih, ki so se jih udeležili, dokazuje, da so bile destinacije dobro izbrane. Zavedamo se, da je bilo leto bogato z različnimi aktivnostmi, ki so bile dobro obiskane, bile pa so plačljive in v tej druginji za vse ni denarja. Povečalo pa se je število udeležencev na pohodih, kar je razveseljivo, saj je hoja za naše zdravje in vitalnost še kako pomembna.

Na novoletnem srečanju smo se spomnili vseh članov, ki so v tekočem letu praznovali okroglo obletnico in jim podarili darila, ki so jih pripravile članice Ustvarjalnega krožka Šentrupert. Za osmi marec pa je ena članica tega krožka za vsakega udeleženca delavnice in goste izdelala cvetje iz krep papirja. Gospod Zupan, ki že vsa leta vsebinsko pripravlja obeležja obeh praznikov, je povabil zanimivi gostji. Ob kulturnem prazniku je gospa Berta Golob s svojo energijo napolnila prostor in dokazala, da se lahko tudi v tretjem življenjskem obdobju bogato ustvarja. Tudi gospa Dušica Kunaver, ki je bila gostja ob dnevu žena in materinskem dnevu, je med prisotne vnesla veliko pozitivne energije.

Letošnjo anketo, s katero smo želeli izvedeti, kako ste bili zadovoljni z izbranimi temami in našim delom, smo razdelili na dva dela. V prvem delu smo spraševali, kako je naše delo potekalo do novega leta, v drugem delu pa do konca študijskega leta. Za tako obliko smo se odločili, ker smo ugotovili, da se je v aprilu težko spomniti podrobnosti iz oktobra. Tudi vaši odgovori in predlogi so potrdili naše razmišljanje. Veliko predlogov ste napisali za delavnice in popotne malhe, a vseh ne bomo mogli upoštevati v naslednjem študijskem letu, zato bo »malo rezerve« za naslednje obdobje. Hvala vam za zaupanje, predloge, pohvale in napotke, kako postati še boljši. Takšnega sodelovanja si želimo tudi v prihodnje; tako bomo s skupnimi močmi sestavili program, ki bo zadovoljil naše želje in potrebe.

Število članov se je tudi letos povečalo. Veseli smo vsakega novega člana, saj je zelo pomembno, da smo dejavni tudi potem, ko prenehamo z aktivnim službovanjem. Na upravnem odboru smo se dogovorili, da bomo našo dejavnost predstavili na društvih upokojencev po občinah; nekaj predstavitev smo realizirali že letos, nekaj pa jih bomo naslednje študijsko leto.

Tudi letošnji program so nam pomagale realizirati občine Mirna, Mokronog-Trebelno, Šentrupert in Trebnje, zato se jim iskreno zahvaljujem. Zahvaljujem se tudi članom upravnega odbora za konstruktivno sodelovanje pri načrtovanju programa, gospe Patriciji Pavlič, direktorici CIK Trebnje, Mileni Hvastija in ostalim delavkam CIK Trebnje, ki so pomagale pri realizaciji programa.

Hvala tudi vam, ki ste pridno obiskovali naše delavnice, delovali v krožkih in se udeleževali drugih oblik druženja.

Silva Mežnar, predsednica UTŽO Trebnje

SLOVENSKA UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, ki jo vodi dr. Ana Kranjc, povezuje vse UTŽO, ki delujejo v Sloveniji z namenom spodbujanja nastanka novih univerz za tretje življenjsko obdobje, koordiniranja in informiranja teh univerz. Mreži univerz nudi strokovno in svetovalno podporo, organizira različna predavanja in posvetovanja.

Tudi mi smo člani Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje, hkrati pa zastopamo Dolenjske univerze v Svetu Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje.

Na zadnjem srečanju v Žalcu smo predlagali, da bi bilo naslednje srečanje v Trebnjem.

Silva Mežnar



"Vse, kar potrebujete,
da zaživite življenje,
o katerem sanjate,
imate že ta trenutek v sebi."

Barbara De Angelis

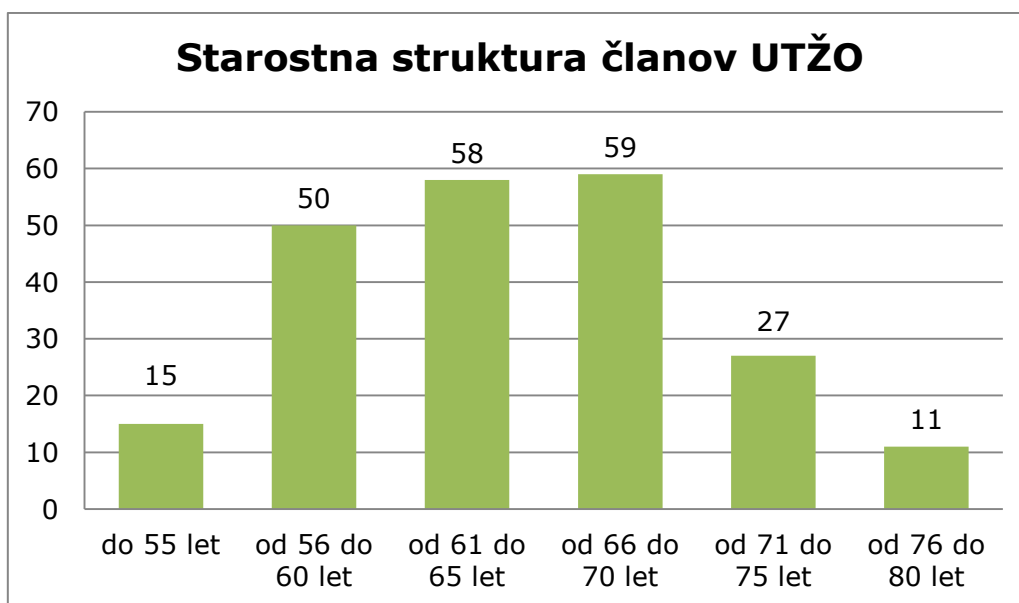
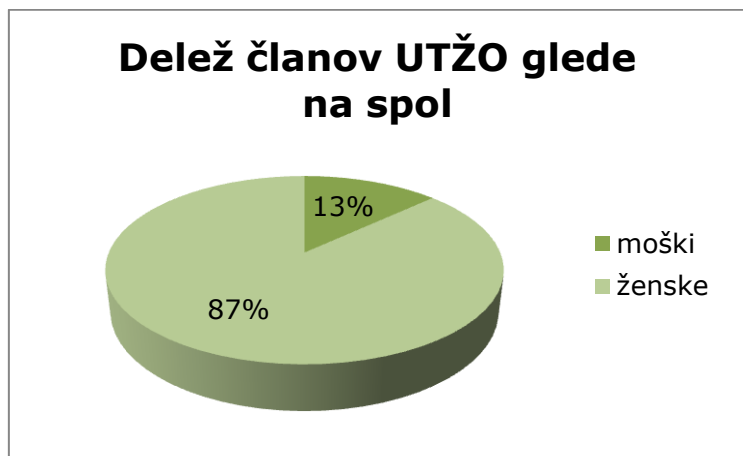


*Zuzana Veresky: Tri neveste na kolesih (2011).
Last Galerije likovnih samorastnikov Trebnje.*

1. POROČILO O DELU UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2012/2013

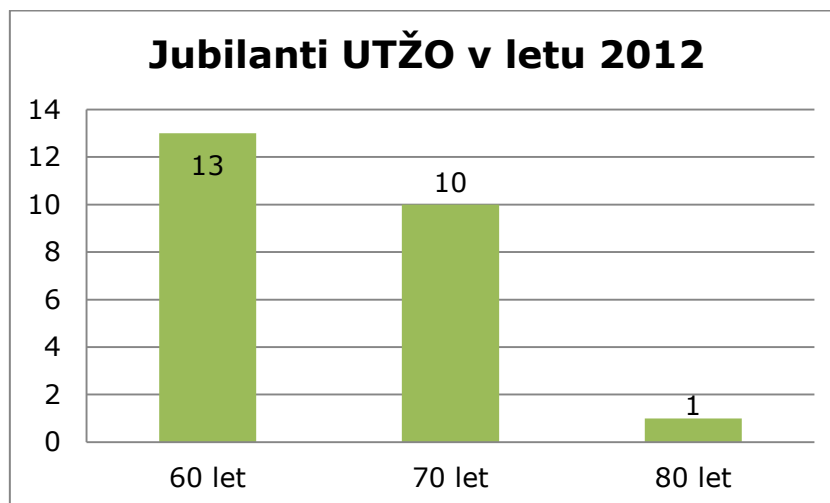
STATISTIČNI DROBNOGLED

V študijskem letu 2012/2013 je članstvo UTŽO sklenilo 220 oseb, 24 oseb več kot prejšnje študijsko leto. Med člani UTŽO še vedno močno prevladuje ženski spol, saj je vpisanih ženskih članic kar 191, moških pa le 29.

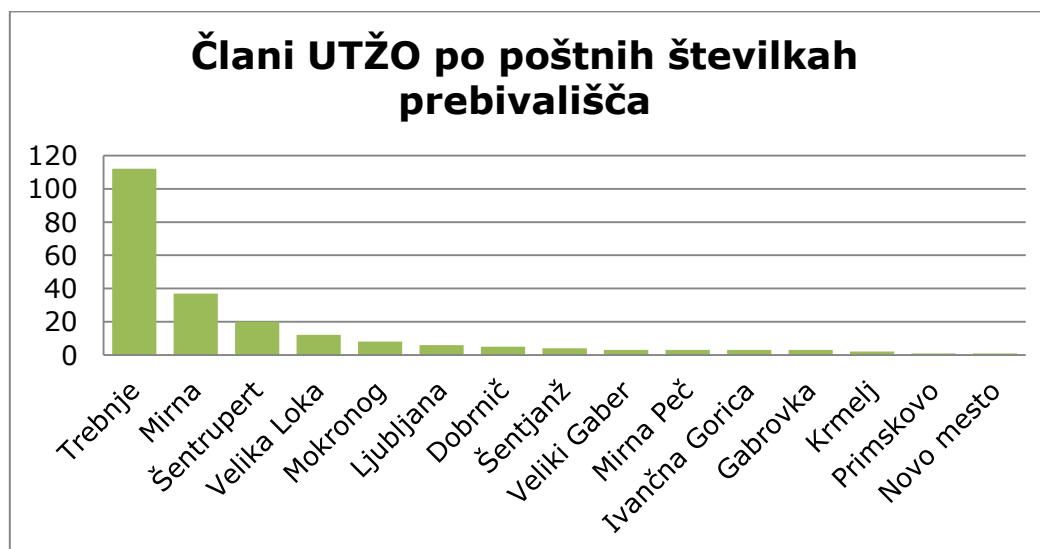


Leta 2012 je največ članov UTŽO (17 oseb) dopolnilo 66 let, 62. rojstni dan pa je praznovalo 16 oseb. Povprečna starost člana UTŽO je 64 let.

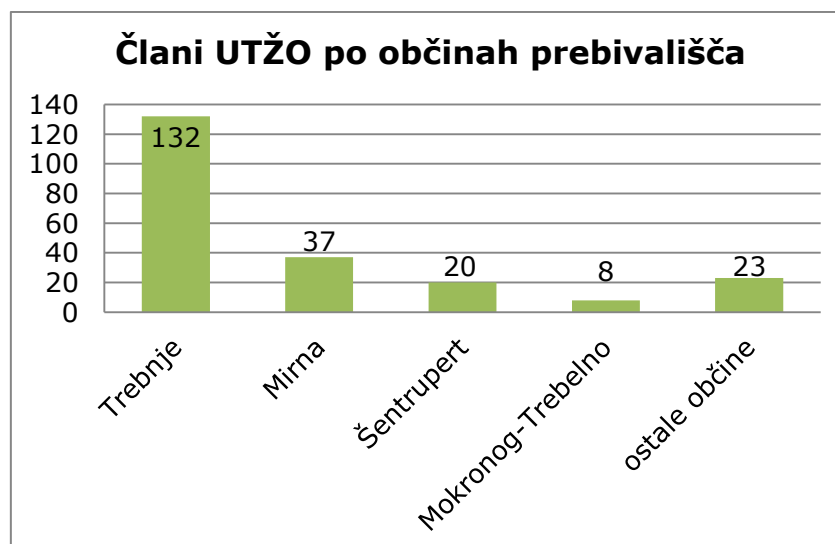
V letu 2012 je okrogli jubilej praznovalo prav toliko oseb kot v lanskem študijskem letu (24 oseb). Največ oseb (13) je dopolnilo 60 let, 10 oseb je praznovalo svoj 70. rojstni dan, ena oseba pa je praznovala 80. rojstni dan.



Iz spodnjega grafa lahko razberemo, da največ članov UTŽO (več kot 50 %) prihaja iz trebanjskega poštnege okoliša, iz mirnskega 17 %, sledijo ostali kraji (Šentrupert, Velika Loka ...) z manj kot 10 % članov.



Glede na zgornje podatke ugotavljamo, da največ članov UTŽO prihaja iz občine Trebnje (kar 60 %), iz občine Mirna je 17 % članov, iz občine Šentrupert 9 %, iz občine Mokronog-Trebelno 4 % in iz ostalih občin (Ljubljana, Ivančna Gorica, Mirna Peč itd.) kar 23 članov oz. 10 % članov.



2. ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE

CIK Trebnje je vključen v projekt »Izboljševanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja«, zato že nekaj let s pomočjo vprašalnikov pridobivamo povratno informacijo, kako so člani UTŽO zadovoljni z vsebino delavnic, delom upravnega odbora in delavcev CIK Trebnje, ki so tesno povezani z dejavnostjo UTŽO.

Letošnjo anketo smo razdelili na dva dela. V prvem delu smo spraševali po zadovoljstvu z delavnicami od oktobra do konca decembra, v drugem delu pa od januarja do aprila. Drugemu delu smo dodali še vprašalnik o zadovoljstvu z delom UTŽO. Prvi del ankete je izpolnilo 51 članov, drugi del pa 54 članov UTŽO. Z rezultati ankete smo pridobili tudi veliko idej za delavnice v novem študijskem letu.

Udeleženci delavnic in popotnih malh so zelo zadovoljni oziroma zadovoljni z delavnicami in njihovo vsebino, saj je tako odgovorilo kar 98 % članov. Malo manj so bili zadovoljni le z eno delavnico. Tudi z delom upravnega odbora, UTŽO kot celote in delom delavcev CIK Trebnje so člani zelo zadovoljni oziroma zadovoljni ... Seveda nas rezultati spodbujajo k še boljšemu delu.

Delavnica, izvajalec	Zadovoljstvo	Rezultati	%
Neminljiva ženskost, <i>mag. Marija Turnšek</i> <i>Mikačič</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	27 22 2	55 % 45 %
Oči in ušesa – Sudan, <i>Tomo Križnar</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	7 31 8 5	15 % 68 % 17 %
Dedovanje, <i>Sonja Dolinar</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	29 11 11	73 % 27 %
Lepote Tanzanije, <i>Martin Mlakar</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	11 23 2 15	31 % 64 % 5 %
Srčni infarkt in pravilna prva pomoč, <i>dr. Luka Klemen</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	41 7 3	85 % 15 %
Varna vožnja starostnikov, <i>Center varne vožnje</i> <i>Vransko</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	29 13 9	69 % 31 %
Popotne malhe oktober–december	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	27 8 16	77 % 23 %
Zelišča in vrtnine, <i>Miša Pušenjak</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	29 22 3	57 % 43 %
Etiopija, <i>Andreja Rustja</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	35 12 7	74 % 26 %

Iz domače lekarne, Prebavila <i>g. Jože Kukman</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	45 4 5	92 % 8 %
Vloga babic in dedkov, <i>izr. prof. dr. Zdenka Zalokar Divjak</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	30 18 6	63 % 37 %
Indija, <i>Ana Godec</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	31 17 1 5	63 % 35 % 2 %
Pomoč in oskrba na domu, <i>Simona Žnidarec Demšar</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	30 14 1 9	67 % 31 % 2 %
Najpomembnejše svetovne religije, <i>Marjan Smrke</i>	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	24 21 1 9	52 % 46 % 2 %
Popotne malhe januar–februar	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ delavnice se nisem udeležil	24 18 12	57 % 43 %

Zadovoljstvo z **načinom dela** UTŽO Trebnje:

	Zadovoljstvo	Rezultati	%
z delom celotne dejavnosti UTŽO Trebnje	☐ sem zelo zadovoljen ☐ sem zadovoljen	34 20	63 % 37 %
z delom upravnega odbora UTŽO Trebnje	☐ sem zelo zadovoljen ☐ sem zadovoljen	28 26	52 % 48 %
z načinom obveščanja in informiranja o dogodkih	☐ sem zelo zadovoljen ☐ sem zadovoljen	30 24	56 % 44 %
s kakovostjo storitev na CIK Trebnje	☐ sem zelo zadovoljen ☐ sem zadovoljen	30 24	56 % 44 %



Na aprilskem pohodu preko smledniškega gradu smo se okrepčali v Gostilni pri šefu, ki pa je v juniju zaprla vrata, saj se je šef Andrej odločil, da bo svojo poklicno pot nadaljeval drugje.

3. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2012/2013

VSAK TOREK V MESECU

Tudi v tem študijskem letu smo ostali zvesti srečanjem ob torkih. Pridobivali smo nova znanja, utrjevali in obnavljali že pridobljena ter tako skrbeli za svoj osebni razvoj. V krožkih pa smo se učili, rekreirali, ustvarjali ...

Enkrat mesečno smo se podali na pot – na strokovno ekskurzijo – popotno malho. Spoznavali smo kraje naše domovine. Strokovne ekskurzije je vodil turistični vodnik gospod Jože Kukman, ki je tudi član naše UTŽO.

Torkove delavnice smo razdelili na tematska področja:

- splošne teme,
- potopisna razvajanja,
- socialno-zdravstvene teme,
- popotna malha.

3.1 DELAVNICE 2012/2013 IN NJIHOVA VSEBINA

9. oktober 2012	Neminljiva ženskost, <i>mag. Marija Turnšek Mikačič</i>	Ženska je posebno bitje, ki ima v sebi neverjetno moč in energijo, ki je sposobna delati mnogo stvari hkrati in ob tem misliti še na mnogo drugih stvari.
16. oktober 2012	Oči in ušesa – Sudan, <i>Tomo Križnar</i>	Držim pesti, da posnetkov od kamer, ki smo jih razdelili na meji med novim Sudanom in ostankom starega Sudana, nikoli ne bomo dobili. Če jih bomo dobili, jih bomo dobili zato, ker se bo zgodilo tisto, kar se najbolj bojimo, da se bo zgodilo.
6. november 2012	Dedovanje, <i>Sonja Dolinar</i>	Dedovanje je prehod premoženja umrle osebe na druge osebe in je urejeno z dednim pravom. Poznamo dedovanje po oporoki in po zakonu.
13. november 2012	Lepote Tanzanije, <i>Martin Mlakar</i>	Ko nanese beseda na Tanzanijo, se nam običajno pred očmi zvrstijo podobe širnih savan, po katerih se sprehajajo levi, sloni, zebre itd. ter plemen, ki živijo še povsem ločeno od tako imenovane civilizacije.
20. november 2012	Srčni infarkt in pravilna prva pomoč, <i>dr. Luka Klemen</i>	Srčni infarkt je stanje, ki nastane, ko se zamaši ena izmed arterij, ki prehranjujejo srce.
december 2012	Varna vožnja starostnikov, <i>Center varne vožnje Vransko</i>	V vsakodnevnem prometu vožnja postane samoumevna in avtomatska. To pa lahko pomeni, da kakšno kritično situacijo zato predvidimo prepozno.
8. januar 2013	Zelišča in vrtnine, <i>Miša Pušenjak</i>	Zelišča pa poleg uporabe v kuhinji, kozmetiki, za čaje, darila, dekoracijo, s pridom uporabljamo tudi za zaščito vrtnin.
15. januar 2013	Etiopija, <i>Andreja Rustja</i>	Etiopija je drugačna od preostale Afrike; je dežela izrednih kontrastov in neverjetnih ljudi, je zibelka človeštva in krščanstva.

22. januar 2013	Iz domače lekarne; Prebavila <i>g. Jože Kukman</i>	»Za vsako bolezen rožica raste«. Že staroegipčanski in grški zdravilci so ugotovili, da je vzrok za številne bolezni skrit v črevesju.
19. februar 2013	Vloga babic in dedkov, <i>izr. prof. dr. Zdenka Zalokar Divjak</i>	Vnukom nudijo varnost, toplino, pozornost in naklonjenost. Kadar sta oče in mama utrujena, slabovoljna ali pa »težita« zaradi razmetane sobe, se babica in dedek dobesedno stopita, ko zagledata prikupen obraz svojega vnuka.
12. marec 2013	Indija, <i>Ana Godec</i>	Indija je dežela duhovnosti, obarvana z mnogoterimi kontrasti.
19. marec 2013	Pomoč in oskrba na domu, <i>Simona Žnidarec Demšar</i>	Pomoč na domu kot socialna oskrba je socialnovarstvena storitev, ki se izvaja na domu uporabnika. Namenjena je upravičencem, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem bivalnem okolju, če se zaradi starosti ali hude invalidnosti ne morejo oskrbovati in negovati sami, njihovi svojci pa take oskrbe in nege ne zmorejo ali zanju nimajo možnosti.
2. april 2013	Najpomembnejše svetovne religije, <i>Marjan Smrke</i>	Beseda religija izvira iz latinske besede religio in pomeni obveza ali dolžnost. Religije zahtevajo od svojih vernikov, da se ravna po določenih smernicah in pravilih. Mnogo vernikov verjame, da je postavil pravila vedenja Bog, zato jih je treba brezpogojno izpolnjevati.
9. april 2013	Grenlandija, <i>Damjan Končnik</i>	Grenlandija (grenlandsko: <i>Kalaallit Nunaat</i> , dobesedno pomeni »Naša dežela« in dansko: <i>Grønland</i> , »Zelena dežela«) je otok v Severnem Atlantskem oceanu, vzhodno od Kanade in je največji otok na svetu. Okoli 84 odstotkov njene površine prekriva led.



Zbrani člani UTŽO na enem izmed torkovih predavanj.

3.2 KROŽKI UTŽO V 2012/2013

TREBNJE (CIK):

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	ČAS	ŠT. UDELEŽ.	ŠT. UR
Angleščina I, začetni tečaj	Anita Kohn Škoda	Andreja Udovč	ponedeljek, 9.00–10.30	9	30
Angleščina III, nadaljevalni tečaj	Martin Hočevnar	Lea Udovč	ponedeljek, 8.30–10.00	10	34
Nemščina II, nadaljevalni tečaj	Veronika Gričar	Anta Velečič	sreda, 9.00–10.30	6	30
Španščina II, nadaljevalni tečaj	Igor Zaplotnik	Nina Lončar	petek, 8.30–10.00	7	30
Klekljanje II, nadaljevalni tečaj	Veronika Lumbar Miklič	Martina Korošec	ponedeljek, 9.00–11.15	6	40
Klekljanje III, nadaljevalni tečaj	Emilija Špendal	Martina Korošec	četrtek, 9.00–11.15	11	48
Likovno-ustvarjalni krožek Trebnje	Majda Miklič, Stanka Pungartnik	Zdenka Bukovec, Brane Praznik	sreda, 9.00–11.15	12	70
Folklorna skupina Nasmeh	Ivanka Novak	Branka Moškon	četrtek, 9.00–11.00	16	62
Plesna skupina Ajda	Martina Korošec	Tanja Korošec	ponedeljek, 13.15–14.45	16	40
Plesna skupina Mavrica	Marija Šušteršič	Tanja Korošec	četrtek, 13.30–15.00	16	50
Rekreacija Trebnje	Marija Koželj	Marija Uhan	pon. & čet., 17.00–18.00	20	52
Pohodništvo	Martin Hočevnar	Viktor Uhan	druga sreda v mesecu	82	27,5

V letošnjem študijskem letu so v Trebnjem potekali štirje jezikovni tečaji: začetni tečaj angleščine in nadaljevalni tečaji angleščine, nemščine ter španščine. Ročne in umetniške spretnosti smo urili pri dveh tečajih klekljanja in likovno-ustvarjalnem krožku. Gibanju, druženju in kulturi smo se posvečali pri petih krožkih. Letos je delovalo kar 12 krožkov. Krožek je v povprečju trajal 43 ur in se ga je udeležilo 18 oseb. Tudi letos je bil najbolj obiskan krožek »razmigovalne« narave, in sicer je letošnji »zmagovalec« krožek rekreacije, ki ga je obiskovalo kar 20 oseb. Pohodništvo, ki je prav tako zelo obiskan krožek, je predstavljen v nadaljevanju publikacije.

MIRNA:

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	ČAS	ŠT. UDELEŽ.	ŠT. UR
Aerobika – zdrava rekreacija	Marijana Povšič	Darja Krivec	ponedeljek, 18.00–19.00	11	28
Zdravilna zelišča	Marijana Povšič	Jože Kukman	četrtek, 15.00–17.30	12	15
Ročna dela	Marijana Povšič	/	torek & sreda, 14.00–17.00	8	40
Peka pekovskih peciv	Marijana Povšič	Franci Planinc	5. & 6. 3. 2013, 14.00–17.00	8	8

ŠENTRUPERT:

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	ČAS	ŠT. UDELEŽ.	ŠT. UR
Ustvarjalni krožek	Marija Jaklič	Silva Mežnar	sreda, 9.00–11.15	10	81

ŠENTLOVRENC:

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	ČAS	ŠT. UDELEŽ.	ŠT. UR
Zdravilna zelišča	Francka Grošel, Marta Grmovšek	Jože Kukman	torek, 15.00–17.15	18	12

3.3 SREDINO MESEČNO POHODNIŠTVO

DATUM	KJE SMO PEŠAČILI?	ŠT. UDELEŽENCEV
10. oktober 2012	Pohod do slapa Bena: od Drage do Dobovice	30
14. november 2012	Pohod po Martinovem dnevu: od Hmeljnika do Trške gore	48
12. december 2012	Pohod pred novim letom skozi trebanjske gorice: od Lukovka do Trebnjega	36
16. januar 2013	Pohod po poti Pohorskega bataljona: od Osankarice do Treh žebelj	odpovedan zaradi slabega vremena
13. februar 2013	Pohod po Parencani: od Izole do Dekanov	26
13. marec 2013	Pohod po Slomškovi poti: od Šentjurja preko Rifnika na Kalobje	27
10. april 2013	Pohod preko smledniškega gradu: od Repenj do Medvod	28
15. maj 2013	Pohod po Soški poti: od Loga v Trenti do Kršovca	43

V preteklem študijskem letu je za nami 7 pohodov. V povprečju se je enega pohoda udeležilo 34 oseb. Največ pohodnikov je bilo na drugem pohodu v novembru, ko smo se odpravili od Hmeljnika do Trške gore. Tudi zadnji pohod po Soški poti je bil zelo dobro obiskan, saj se je na pot odpravilo 43 članov.

3.4 POPOTNE MALHE – STROKOVNE ESKURZIJE

DATUM	KAM SMO ŠLI?	ŠT. UDELEŽENCEV
30. oktober 2012	Soline in Krkavče	50
27. november 2012	Olimlje, čokoladnica in Jelenov greben	29
29. januar 2013	Pleterje, Kostanjevica na Krki	26
26. februar 2013	Posestvo in grad Prestranek, zeliščarska kmetija, cerkev sv. Florjana	22
16. april 2013	Zreče, Slovenska Bistrica, Vitanje (zaključna ekskurzija)	41

V povprečju se je ekskurzije udeležilo 34 članov, kar je za tri osebe več kot v lanskem študijskem letu. Največ članov se je udeležilo prve ekskurzije in zadnje zaključne ekskurzije.

3.5 DELAVNICE V OKVIRU PROJEKTA SNIO

V okviru projekta *Izvajanje programov splošnega neformalnega izobraževanja odraslih (SNIO)* smo izvajali naslednje izobraževalne programe, v katere so se vključevali člani UTŽO Trebnje:

DELAVNICA	DATUM	IZVAJALEC
Trženje na podeželju	22. 11. 2012–7. 3. 2013	Dejan Podgoršek
Dediščina kulinarike na podeželju	16. 11. 2012–19. 3. 2013	Miro Gliha
Digitalna pismenost	11. 12. 2012–29. 3. 2013	Boštjan Pucelj in Martina Podlesnik
Kakovostno staranje in solidarno sožitje generacij	16. 11. 2012–14. 3. 2013	Majda Ivanov in Boža Zupančič
Zgodovina umetnosti skozi čas	15. 11. 2012–20. 4. 2013	Silva Mežnar
Naravna dediščina in arhitektura na podeželju	20. 2. 2013–28. 3. 2013	Iztok Kovačič in Rupert Gole
Pripovedujem s čopičem in dletom	12. 12. 2012–29. 3. 2013	Lovro Inkret

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost 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.«



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



Katarina Krvarić: Stara Ljubljana (2011).
Last Galerije likovnih samorastnikov Trebnje.

3.6 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.

DOM STAREJŠIH OBČANOV TREBNJE:

DELAVNICA	DATUM	IZVAJALEC
Individualno učenje osnov računalništva	11. 9. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitel program Kakovostno staranje in solidarno sožitje generacij	2. 10. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	2. 10. 2012	Martina Podlesnik
Revealing Solidarity	6. 11. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	6. 11. 2012	Martina Podlesnik
Novoletni okraski	11. 12. 2012	Silva Mežnar, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	11. 12. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	15. 1. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	12. 2. 2013	Martina Podlesnik
Aranžma za veliko noč	19. 3. 2013	Sandra Umek, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	19. 3. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	16. 4. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	7. 5. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	4. 6. 2013	Sabina Tori

CIK TREBNJE:

DELAVNICA	DATUM	IZVAJALEC
Individualno učenje osnov računalništva	25. 9. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitel programa Zgodovina umetnosti skozi čas	16. 10. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	16. 10. 2012	Martina Podlesnik
Dedovanje	20. 11. 2012	Sonja Dolinar Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	20. 11. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	18. 12. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	29. 1. 2013	Martina Podlesnik
Vloga babic in dedkov	19. 2. 2013	dr. Zdenka Zalokar Divjak, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	19. 2. 2013	Martina Podlesnik
Indija	12. 3. 2013	Ana Godec, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	12. 3. 2013	Martina Podlesnik

Grenlandija	9. 4. 2013	Damjan Končnik, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	9. 4. 2013	Martina Podlesnik
Računalništvo za Seniorje	14. 5. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	18. 6. 2013	Sabina Tori

KRAJEVNA KNJIŽNICA MIRNA:

DELAVNICA	DATUM	IZVAJALEC
Individualno učenje osnov računalništva	18. 9. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitev tečajev tujih jezikov in delavnic za mlade	9. 10. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	9. 10. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitev programa Digitalna pismenost in Pripovedujem s čopičem in dletom	13. 11. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	13. 11. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	4. 12. 2012	Martina Podlesnik
Odgovornost za lastne odločitve	22. 1. 2013	Mateja Zupančič, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	22. 1. 2013	Martina Podlesnik
Odnosi v družini	26. 2. 2013	Taja Borštnar, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	26. 2. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	26. 3. 2013	Martina Podlesnik
Kje poiskati pomoč	25. 4. 2013	Antonija Ajdič Jarc, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	25. 4. 2013	Martina Podlesnik
Prijava na zavod za zaposlovanje in aktivnosti brezposelne osebe	30. 5. 2013	Majda Medved, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	30. 5. 2013	Martina Podlesnik

KRAJEVNA KNJIŽNICA ŠENTRUPERT:

DELAVNICA	DATUM	IZVAJALEC
Individualno učenje osnov računalništva	10. 9. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitev tečajev tujih jezikov in delavnic za mlade	1. 10. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	1. 10. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitev programa Naravna dediščina in arhitektura na podeželju	5. 11. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	5. 11. 2012	Martina Podlesnik
Novoletni okraski	10. 12. 2012	Silva Mežnar, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	10. 12. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	14. 1. 2013	Martina Podlesnik

Individualno učenje osnov računalništva	11. 2. 2013	Martina Podlesnik
Nakit iz fimo mase	4. 3. 2013	Silva Mežnar, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	4. 3. 2013	Martina Podlesnik
Vezenje	8. 4. 2013	Silva Mežnar, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	8. 4. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	6. 5. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	3. 6. 2013	Sabina Tori

KRAJEVNA KNJIŽNICA MOKRONOG:

DELAVNICA	DATUM	IZVAJALEC
Individualno učenje osnov računalništva	17. 9. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitev tečajev tujih jezikov in delavnic za mlade	8. 10. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	8. 10. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitev programa Dediščina kulinarike na podeželju	12. 11. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	12. 11. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	3. 12. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	21. 1. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	18. 2. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	11. 3. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	15. 4. 2013	Martina Podlesnik
Računalništvo za Seniorje	13. 5. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	10. 6. 2013	Sabina Tori

KULTURNI DOM ŠENTLOVRENC:

DELAVNICA	DATUM	IZVAJALEC
Individualno učenje osnov računalništva	12. 9. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitev programa Zgodovina umetnosti skozi čas	10. 10. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	10. 10. 2012	Martina Podlesnik
Predstavitev programa Trženje na podeželju	14. 11. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	14. 11. 2012	Martina Podlesnik
Novoletni okraski	12. 12. 2012	Silva Mežnar, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	12. 12. 2012	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	16. 1. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	13. 2. 2013	Martina Podlesnik

Velikonočni šopki	20. 3. 2013	Sandra Umek, Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	20. 3. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	10. 4. 2013	Martina Podlesnik
Računalništvo za seniorje	15. 5. 2013	Martina Podlesnik
Individualno učenje osnov računalništva	12. 6. 2013	Sabina Tori

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost 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.«



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



KARAMELNA HALVA

Gospa Ana Godec nam je zaupala recept za indijsko sladico, ki jo je postregla na predstavitvi:

SESTAVINE:

- 750 ml mleka
- 22,5 dag sladkorja
- 20 dag masla
- 22,5 dag pšeničnega zdroba
- 5 dag rozin
- 2 žlici bio pomarančne lupine (ali sok pomaranče)
- kardamom
- mandlji ali druge oreščke



Vir: <http://thanuskitchen.blogspot.com>

POSTOPEK PRIPRAVE:

Mleko segrejemo. V ponvi ali kozici segrevamo sladkor, da karamelizira. Takoj odstavimo in zalijemo s toplim mlekom, postavimo nazaj na ogenj, da se strjen karamelni sladkor spet stopi. Občasno mešamo.

V ponvi segrejemo maslo, dodamo mu pšenični zdrob. Pražimo, dokler ne postane zlato rjave barve. Odstavimo z ognja in dolijemo karamelno mleko, hitro mešamo, da ne nastanejo grudice. Dodamo začimbe, rozine, pomarančni sok oz. pomarančno lupino, oreščke in dobro premešamo.

Okus izboljšamo, če oreščke v ponvi na suho prepražimo, ohladimo in jih grobo narežemo ali zdrobimo v vrečki ter jih dodamo halvi.

Serviramo lahko toplo ali hladno.

4. POROČILA KROŽKOV

4.1 ANGLEŠČINA I – začetni tečaj

V študijskem letu 2012/2013 smo se z učno skupino, ki so jo sestavljale članice in član Univerze za tretje življenjsko obdobje in deluje preko Centra za izobraževanje in kulturo Trebnje, podali na vedno zanimivo pot odkrivanja tujega jezika, in sicer angleščine. Že od vsega začetka je bilo v skupini prijetno vzdušje, vsi tečajniki pa so pokazali motiviranost in navdušenje za učenje angleščine. Tudi začetni strah pred tem novim izzivom smo s skupnimi močmi kmalu premagali.

Na naših tedenskih dvournih tečajih smo se, glede na to, da je šlo za začetni tečaj, osvajanja jezika lotili pri temeljih: s pomočjo učbenika *New English File* (Oxford University Press) smo se preko posameznih, premišljeno strukturiranih lekcij naučili, kako se predstavimo, sprehodili smo se po zemljevidu sveta in spoznali angleška imena za različne države in nacionalnosti, predmete in izraze, s katerimi se srečujemo v razredu, spregovorili o nekaterih tipičnih značilnostih in navadah Britancev, spoznavali najrazličnejše poklice ter se naučili poimenovanj za družinske člane. Pri poglavjih, ki se tičejo praktične angleščine, smo se naučili komuniciranja, ko želimo rezervirati sobo v hotelu, ter pisanja neformalnega pisma in elektronske pošte. Naučeno smo ob koncu vsake lekcije utrdili s ponovitvenim testom, da se je pridobljeno znanje na ta način bolj usidrilo. Znanje smo dopolnili s pisanjem krajših sestavkov, dialogov in kasneje, če je kdo od tečajnikov želel, tudi enostavnejših prostih spisov, ki so jih tečajniki napisali doma ter mi jih prinesli v pregled.

Kot učiteljica sem bila vesela pripravljenosti za sodelovanje in vztrajnosti, saj ni nihče vrgel puške v koruzo. Učili smo se resno in zavzeto, a hkrati smo se pri urah za intermezzo velikokrat tudi sproščeno nasmejali: včasih težavam z izgovorjavo, včasih na račun kulturnih razlik, s katerimi se slej ko prej sreča vsakdo, ki se uči tujega jezika in ob tem hkrati vstopa v širši kontekst določenega jezikovnega okolja, pa tudi spontanim situacijam, ki so med komuniciranjem vzniknile v razredu. Strinjali smo se, da humor življenje zagotovo obarva v bolj rožnate odtenke. Ob koncu so me udeleženci zelo lepo presenetili s pozornim darilom, izrazili pa so tudi željo, da bi s tečajem nadaljevali prihodnje leto. Če se nam le uspe časovno uskladiti, se tudi drugo leto s tečajniki zagotovo vidimo v šolskih klopeh.

Andreja Udovč, mentorica

Zbralo se nas je devet udeležencev in s tečajem smo pričeli sredi novembra. Predavanja so potekala enkrat tedensko po dve uri. Učila nas je Andreja Udovč. Nekaj udeležencev je kmalu prenehalo, pet pa nas je vztrajalo do konca. Le en udeleženec je imel malce znanja angleščine, ostali pa ne, zato je bilo na začetku kar malo težko, ker je bilo treba takoj sodelovati in ponavljati besede. Bilo pa je zelo zanimivo in zabavno; včasih smo se nasmejali, ker se nam je tako čudno zapletal jezik. Prav vsi pa smo bili zelo vztrajni, tako da smo se kar precej naučili.

Predelali smo vse lekcije, zato se zahvaljujemo predavateljici Andreji, ki se je zelo trudila in nam angleščino predstavila na tako prijazen in zanimiv način. Na predavanja smo vsi radi prihajali, zato smo se odločili, da se jeseni zopet srečamo.

Majda Jarc

4.2 ANGLEŠČINA III – nadaljevalni tečaj

Nadaljevalni tečaj angleščine III je imel v šolskem letu 2012/13 prijavljenih 12 udeležencev. Dve kandidatki sta se že v začetku premislili in tečaja sploh nista začeli obiskovati, tako nas je ostalo vpisanih 10 rednih udeležencev, ki smo redno obiskovali predavanja. Starostna struktura pa je bila zelo zanimiva, saj je bil razpon med nami od 28 do 69 let. Ohranili smo tudi enako strukturo po spolu, saj so izmed treh novih članov dve ženski in en moški.

12 Students applied to the Advanced English Course 3 in the School year 2012/13. Two of the new candidates changed their mind at the very beginning and never attended the English class which left us with 10 students that more or less regularly attended all lectures. The age and gender structure within our group is very interesting: the age range is from 28 to 69, while the gender structure remains almost the same-one of the new members is male and two are female.

Pri obravnavani snovi je tudi skozi literaturo pretežno predvideno utrjevanje že poznanih snovi, bile pa so tudi nove, predvsem časi v angleški slovnici, ki so nam delali kar nekaj preglavic. Mentorica je program prilagodila našemu nivoju znanja.

The study material we used was mostly designed for revising, but we also covered new topics, some of which – English tenses in particular – were a tough nut to crack for the older members of the group. Our teacher remained the same as the previous year. She adapted the programme to our level of English, which became very diverse after addition of younger members.

Proti koncu šolskega leta smo začeli z novim načinom dela. Vsak udeleženec je v angleščini predstavil zanimivo tematiko (govorni nastopi). Tako smo zmanjšali tremo, ki je bila prisotna v pogovorih. Svoje znanje angleščine pa bosta lahko uporabila sošolec in sošolka, ki bosta potovala v ZDA in Avstralijo. V začetku naslednjega šolskega leta jima bomo »dovolili«, da nam v angleščini predstavita vtise s potovanj.

Towards the end of the school year, we introduced a new work method. Each student is to present a particular interesting topic (oral presentation) in English. This way, we wish to reduce »stage fright« a common effect with using the English language in everyday situations – something at least two of our classmates will get to practice this year: one is traveling to Australia and one to the USA. At the beginning of our next school year, they will be »allowed« to present their travel impressions to the class.

Na začetku smo bili zelo zaskrbljeni zaradi vključitve novih, mlajših sošolcev v našo skupino, pa smo se zelo dobro ujeli, mentorica pa je predavanja prilagodila tako, da smo delovali usklajeno.

Despite some initial concerns over new younger classmates that joined our group, we got very well and the lectures were adapted to our needs. We have become a well-functioning group.

Kljub počitnicam bo naša najpomembnejša obšolska dejavnost ostala ponedeljkova »kavica in čvek« v bližnjem lokalu, da bomo vsaj delno obdržali kondicijo za naslednje šolsko leto.

Our most important extracurricular activity remains coffee and chat at the near-by pub, where we will continue to meet once a month on Mondays during the vacation to keep fit for the next school year.

V letošnjem letu smo nabavili tudi dodatno literaturo, ki nam bo v pomoč pri obvladovanju snovi za jezikovni tečaj angleščina nadaljevalni 4, ki naj bi bil nadgradnja letošnje snovi.

This year, we have acquired extra study material. It will help us conquer the next course, Advanced English, during which we are planning to upgrade this year's topics.

Seveda pa smo kljub precejšnjemu številu članov v skupini še vedno odprti tudi za nove člane, ki so na ravni znanja angleškega jezika približno enaki nam, zato vabimo zainteresirane, da se nam priključijo v naslednjem šolskem letu.

Despite a rather large number of students, our group remains open to new members whose level of English is similar to ours. All those interested are invited to join us in the next School year.

Že kar nekaj časa se pogovarjamo, da bi organizirali strokovno ekskurzijo v angleško govorečo državo – Anglijo. Čas je, da to realiziramo in preverimo naše znanje angleškega jezika.

We have been discussing an excursion to English – speaking country – England – for a while, so it might be time to transform this idea into action and put our knowledge of the English language to the test.

Martin Hočevár in mentorica Lea Udovč



Udeleženci angleščine pri svojem najljubšem obštudijskem opravilu – pitju kave in klepetu, skupaj s svojo mentorico in morebitno novo članico UTŽO čez mnogo let.

4.3 NEMŠČINA II – nadaljevalni tečaj

Nadaljevalni tečaj nemščine je obiskovalo 6 članov UTŽO. Vsi so redno prihajali in bili zelo aktivni. Delali smo po učbeniku Deutsch Perfekt 1, predelali smo 6., 7. in 8. lekcijo. Malo dlje smo se zadržali pri zahtevnejših slovničnih strukturah in jih s pomočjo dodatnih vaj dobro utrdili. To dokazuje preizkus znanja, ki so ga vsi uspešno opravili. Načrtovani cilji so bili doseženi. Delo v skupini je bilo prijetno in sproščeno. Udeleženci so izrazili željo, da jeseni z učenjem nadaljujejo.

Anta Velečič, mentorica

V letu 2012/13 smo nadaljevala s tečajem nemškega jezika. V študijski skupini nas je bilo pet udeleženk in en udeleženec. Tečaj je tako kot lansko leto vodila prof. Anta Velečič. Delo v skupini je potekalo v prijetnem in sproščnem vzdušju, velikokrat smo se tudi nasmejali našemu nerodnemu izražanju v tujem jeziku. Predelali smo veliko snovi in jo tudi primerno

utrdili z različnimi vajami. Vsi smo uspešno opravili preverjanje znanja. Menim, da smo si pridobili toliko znanja, da bi si z njim na nemško govorečem območju lahko pomagali pri naročanju hrane, kupovanju, v trgovini ali ko je potrebno kaj vprašati. Vsi člani skupine si želimo, da bi se tečaj nadaljeval tudi jeseni.

Veronika Gričar

V letu 2012/13 smo imeli v okviru UTŽO nadaljevalni tečaj nemškega jezika, kjer smo nadgrajevali svoje znanje. Pet udeleženk in en udeleženec je vsak teden ob prijetnem dopoldanskem vzdušju in ob dobrem podajanju snovi prijazne prof. Ante Velečič pridobilo nekaj novega znanja. Ob zaključku je sledilo tudi preverjanje znanja. Želja po poznavanju nemškega jezika, želja po druženju in klepetu naše starostne skupine pomeni za nas aktivno preživljanje prostega časa, širitev obzorja in izboljševanje kakovosti našega življenja.

Peter in Marija

V tečaj nemškega jezika sem se vpisala, da obnovim in obogatim znanje jezika. Učenje v majhni skupini mi je zelo všeč, saj omogoča aktivno sodelovanje vseh udeležencev. Želim, da bi se jeseni tečaj nadaljeval. Človek se mora izpopolnjevati in potrjevati vse življenje.

Marija

Ko sem se kot upokojenka hotela vpisati na tečaj tujih jezikov, misleč na začetni tečaj angleščine, sem na veliko veselje zagledala ... nemški jezik ... in to še nadaljevalni. Pričakovanja? Ne vem, ob tako dobri razlagi naše učiteljice človek ne utegne razmišljati še o čem. Seveda smo pa tudi prijetna družčina in mi je bilo v veselje spoznati sošolce. Upam, da se vidimo prihodnje leto.

Blažka

Kot petletna deklica sem govorila nemško kot vsi tisti otroci, ki so bili v letih 1941–1945 s starši izgnani v Nemčijo. Z učenjem nemščine sem nadaljevala v nižji gimnaziji in pred leti, ko sem začela obiskovati tečaj UTŽO. Sedaj pa želim svoje znanje obnoviti.

Emilija



Udeleženci nemškega jezika s svojo predavateljico.

4.4 ŠPANŠČINA II – nadaljevalni tečaj

S španščino, špansko kulturo in njeno zgodovino se seznanjamo že ves čas našega izobraževanja. Španski borci nas spominjajo na tiranijo in solidarnost, španska osvajanja na Krištofa Kolumba, Indijance in krivice, ki so jih v imenu vere trpeli zatirani in trpinčeni domorodci v kolonijah Španije. Pomislimo na bikoborbe, na bike v arenah, ljudi, ki jih zabadajo in množice, ki s tribun kričijo v svoji navdušenosti.

Con la lengua española, su cultura y historia nos familiarizamos todo el tiempo de nuestra educación. Los luchadores españoles nos acuerdan a la tiranía y la solidaridad, invasiones españolas a Christopher Columbus, a los Indios y a las injusticias que sufrieron los indígenas oprimidos y maltratados por las colonias españolas en el nombre de la religión. Pensamos en las corridas, las torres en arenas, la gente que grita de las tribunas con entusiasmo.

Camino, pot, ki osvobaja, pravijo poti, s katere se popotnik ne vrne več tak, kot je bil, ko je stopil nanjo. Že naši predniki so romali k svetemu Jakobu v Kompostelo in se vračali domov z novimi idejami, izkušnjami in v svoje okolje prinašali nov način življenja in razmišljanja.

El camino que libera, el camino del que un viajero nunca regresa el mismo de antes. También nuestros antepasados peregrinaron a Santiago de Compostela y regresaron a casa con las ideas nuevas, experiencias y que trajeron nueva forma de vida y de pensamiento en su ambiente.

Ni čudno, da je tudi španščina pustila v nas svojo sled. Zbudila se je želja, da se seznanimo z jezikom, ljudmi, deželami in običaji, ki jih ohranja španska kultura.

Por eso es normal que también el español ha dejado su rastro en nosotros; se ha despertado el deseo que nos encotramos con la lengua, la gente, los paisajes y las costumbres que los guarda la cultura española.

Res je, da je število udeležencev manjše, kot je bilo v prvem letniku, toda šest nas je vztrajalo, dobili smo tudi novo prijateljico. Tako je sedem radovednežev vse leto zavzeto sodelovalo pri odkrivanju jezika in kulture.

Es cierto que el número de nosotros ahora es mas pequeño que del primer año, pero quedamos seis y también tenemos una nueva amiga. Siete curiosos que este año hemos participado interesadamente en el descubrimiento de los misterios de la lengua y la cultura.

Tudi skozi pesem smo spoznavali jezik in kulturo. Španska pesem človeku omehča dušo, obudi spomine in te zasanjanega popelje nekam daleč proč.

Lo hemos conocido también a través de la canción. La canción española ablanda el alma, despierta los recuerdos y soñando, te lleva muy lejos.

Martin je pripravil besedilo, Valerija je poskrbela za note in dobili smo pravo himno, himno našega krožka španskega jezika.

Martin nos ha preparado la letra, Valerija las notas y hemos conseguido un verdadero himno de nuestra clase de la lengua española.

Učiteljica Nina ni hitela s podajanjem učne snovi, ampak nam jo je prilagajala. Kdor ima željo in veselje do španščine, ga vabimo v naš razred.

No nos apresuramos con la enseñanza de la lengua, la profesora Nina se ajusta con la enseñanza, repetimos mucho. Así que, quien tiene el deseo y la alegría a la lengua española, lo invitamos a nuestra clase, no te arrepentirás.

Igor Zaplotnik in mentorica Nina Lončar

Pomen španščine

- ✓ Španščina je romanski jezik, ki se je razvil iz latinščine, jezika, ki so ga govorili zavojevalci Iberskega polotoka.
- ✓ Španščina danes predstavlja pomembno vlogo pri mednarodni komunikaciji. Je četrti svetovni jezik, za kitajščino, angleščino in hindujščino. Po ocenah govori špansko kot materni jezik pol milijarde ljudi v več kot dvajsetih državah sveta.
- ✓ Špansko se uči 14 milijonov ljudi po vsem svetu, vsako leto pa ta številka naraste vsaj za milijon.

To so samo dejstva, številke, ki so dovolj zgovorne same po sebi. Znanje vsaj enega romanskega jezika v tem času postaja nuja tudi zaradi številnih poslovnih priložnosti, ki jih bo nudila Latinska Amerika. Španski jezik je brez dvoma jezik preteklosti, sedanjosti in prihodnosti.

Klavdija Mele, profesorica španščine na Gimnaziji Šentvid



Udeleženci španščine ob kavici.

4.5 KLEKLJANJE II – nadaljevalni tečaj

Vztrajne klekljarice, Irena, Meta, Erika, Joži, Julija in Veronika, smo se tudi v letošnjem študijskem letu zbrale na nadaljevanjem klekljarskem krožku, da bi nadgradile znanje izdelovanja dragocenih in unikatnih izdelkov iz prepletenih drobnih nitk, tega izredno natančnega ročnega znanja.

Metri belega ali barvnega sukanca, najmanj pet parov klekeljnov, jurčk po tolminsko ali blazinica ali bula po idrijsko, napolnjena z žagovino, prilegajoča pletena košarica, papirci, bucike, škarjice in kvačke, prisotni pa morajo biti tudi spretni prsti. To so pripomočki za sto let staro slovensko obrt. Klekljanje se na slovenskih tleh ohranja; ne samo v idrijski in žirovski pokrajini, tradicijo se trudimo ohraniti tudi v Trebnjem.

Potrpežljiva mentorica Martina nam je znanje posredovala v tolikšni meri, kot smo zmogle, saj je čipka kot nedokončana pesem. Spoznale smo, da je klekljanje terapija, ročno delo, ki v možganih spodbuja določene procese, zaradi katerih se izboljša tudi psihofizično počutje. To dejstvo potrjujejo naši veseli in nasmejani obrazi.

Veronika Lumbar Miklič



Nasmejane klekljarice ob učenju in izdelovanju novih čipk.

4.6 KLEKLJANJE III – nadaljevalni tečaj

Začetki klekljarskega krožka v okviru UTŽO segajo v leto 2010, ko je prvih šest navdušenk z mentorico Martino Korošec pričelo s sukanjem tanke nitke sem ter tja po vzorcu, napetem na "punkl" ali "bulo" in sočasno uporabo bucik ter kvačke. Z delom smo nadaljevale v šolskem letu 2011/2012, v 2012/2013 pa so se v drugi polovici leta pridružile klekljarice, ki so z delom pričele eno leto kasneje. Tako je ob zaključku letošnjega študijskega leta skupina štela enajst članic.

Navdušenje članic nad lepoto čipke in pridobljenim znanjem je veliko. Vsak izdelek je unikaten in nam zaradi različnih tehnik in kombinacij izdelovanja predstavlja izziv. Z velikim veseljem smo utrjevale pridobljeno znanje in dodajale nove elemente klekljanja. Zavedamo se, da s klekljanjem ohranjamo našo kulturno dediščino, ki se tako vpleta tudi v modernejše izdelke. Nema lokrat klekljani izdelek predstavlja darilo. Če zraven vtkemo še lepe želje in misli, vnesemo v čipko svojo osebno noto, ki tako predstavlja dodatno vrednost vsakomur, ki darilo prejme.

Nežno klekljane čipke smo predstavile na razstavi ostalih krožkov, ki delujejo v okviru UTŽO Trebnje, izdelke pa je bilo možno kupiti na bazarju v prostorih CIK-a Trebnje. Hkrati smo dobile idejo, da bi se z razstavo klekljarskih izdelkov predstavile širšemu občinstvu (npr. v Baragovi galeriji).

S klekljanjem nameravamo nadaljevati tudi v novem študijskem letu. Čaka nas veliko novih izzivov. Čipka ni le prtiček, zelo lepa je v kombinaciji s keramiko, steklom, čebeljim voskom, kovino, z lesom ...

»Ideje so neskončne, če hodimo po svetu z odprtimi očmi in kančkom domišljije,« je izrekla študentka ekonomije Urša Milek Tavčar, ki trenutno izdeluje čipko z 48 pari, kar predstavlja 96 klekljev.

Emilija Špendal



Obisk klekljarske razstave v Velenju.

4.7 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE

Kako hitro se obrne leto ... Komaj smo imele uvodni sestanek in že je konec študijskega leta.

Obiskovale smo nadaljevalni tečaj slikanja akvarela. Naučile smo se, kako naslikati zimsko pokrajino in ptico. V skrivnosti akvarela nas je popeljal g. Brane Praznik, ki je odličen akvarelist. Druga mentorica, ga. Zdenka Bukovec zaradi »višje sile« ni mogla voditi delavnice, ki smo jo poimenovali »prostor in perspektiva«, nam je pa pripravila načrt za samostojno učenje. Kako uspešne smo bile pri tem, bomo izvedele drugo leto, ko bo prišla naše znanje preverit. Do takrat pa tako kot pri akvarelu velja le eno: kilometrina.

Naslednja, prav tako »kilometrsko«, tema je slikanje z akrilnimi barvami. Vodila nas je naša članica gospa Irena Ziherl-Soršak. Poskrbela je tudi za teoretični del, saj nam je predavala o senčenju naslikanih predmetov.

Iz naših vrst smo imele mentorico gospo Majdo Miklič, ki je vodila delavnico za izdelovanje nakita iz fimo mase. Lahko se postavljamo z unikatnimi ogrlicami, uhani, prstani, broškami in zapestnicami. Naučile smo se, kaj pomeni palačinka, roladica, oblečena kačica in kako se naredi manjši ali večji cvet. Fimo masa je uporabna še za kaj drugega, ne samo za nakit, z njo smo okrasile še steklenice in kozarce.

Vsako leto nam je v veliko veselje izdelovanje novoletnih voščilnic, kjer ima naša domišljija prosto pot. Ponosne smo na drobne umetnine, ki jih izdelamo za sorodnike in prijatelje.

V letni delovni načrt smo vnesle še nekaj tem, ki smo jih v celoti realizirale. Vsako leto načrtujemo obisk Narodne galerije v Ljubljani, a se nam vedno nekako izmakne. Smo pa bile navdušene nad razstavo akvarelov Braneta Praznika v Baragovi galeriji.

Članice našega krožka so se udeleževale različnih drugih dogodkov, ki so bili povezani z likovno umetnostjo:

- ex tempore v Rihpovcu,
- risarskega tečaja,
- predavanj iz umetnostne zgodovine,
- otvoritve razstave samorastnikov v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje in v Baragovi galeriji.

Šolsko leto smo zaključile z enodnevno likovno kolonijo v naravi na temo *Tihožitje s cvetjem*.

In še pika na i

Tečaj je obiskovalo 12 pridnih udeleženk. Srečale smo se 23-krat in skupaj preživele kar 70 ur.

Naš krožek je le eno leto mlajši kot UTŽO v Trebnjem, pa še vedno živahen in vedoželjen. Menjav je pravzaprav malo in še manj je tistih, ki bi že po enem letu odšle. Prav zaradi tega so se med nami stkale prijateljske vezi.

Stanka Pungartnik



Zgoraj ... na delovnem mestu, spodaj ... v galeriji.



4.8 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH

Kako čas beži! Spet smo zaključile eno šolsko leto, ki pa je bilo za našo skupino Nasmeh posebno. Poslovile smo se od našega prvega mentorja Marjana Podobnikarja, ki nas je vodil od začetka in pravzaprav »ustvaril« našo skupino. Za to smo mu res iz srca hvaležne. Dobile pa smo novo mentorico, Branko Moškon, ki nas je vse prijetno presenetila ... Mladostna, vedno nasmejana in polna energije, ki jo zna imenitno prenašati tudi na nas »Nasmehovke«. Kar pomladile smo se z njo!

Z vajami smo začele oktobra, saj smo takrat že sodelovale pri snemanju dokumentarnega filma Pod kozolci v Šentrupertu. Tudi na Razhodnji na Čatežu smo spet zaplesale, istega dne pa tudi v Mercator centru v Trebnjem (Martinova sobota). Po novem letu so sledili nastopi v Šentrupertu, v Mokronogu in na CIK-u v Trebnjem. Zadnji se nam je še posebno vtisnil v spomin, saj se je z nami slikala gostja delavnice ga. Dušica Kunaver, ki je našo dejavnost pozitivno ocenila.

Praznovale smo tudi rojstne dneve, posebej lepo je bilo na »okroglih« obletnicah. Kar tri so praznovale v tem obdobju. Seveda nismo pozabile na slovo od starega leta. Silvestrovale smo skupaj s člani DU Mirna. Prijazno so nas povabili in v Devovi zidanici je bilo zares prijetno in veselo.

Z našimi četrtki bomo zaključile šele sredi junija, saj nas čaka v maju in juniju še nekaj nastopov.

Naše vaje pa so zdaj še posebej zanimive; Ivanu pri glasbeni spremljavi pomaga še Branka s kitaro in naš harmonikar se je ob naši Branki kar razživel.

Našo skupino je z novim šolskim letom zapustila ena članica. Da smo svoje vrste zapolnile, smo sprejele novo članico, sveže »pečeno« upokojenko, živahno in prijazno Stanko Jurak.

Ja, še vedno se veselimo naših četrtkov in druženj, zato bomo še plesale in pele!

Sonja Nahtigal



Folklorna skupina Nasmeh.

POSTALA SEM DEL SKUPINE NASMEH

Le kdo še ni videl srečnega nasmeha otroka, ki se takoj, ko zasliši glasbo, preda ritmu plesa. V takem trenutku zagotovo potrdimo misel, da sta ples in gibanje človekovi primarni potrebi. Ples že od nekdaj povezuje ljudi in narode. Z njim se družimo ob različnih priložnostih in z različnimi nameni, zagotovo pa je vsakemu plesu skupno izražanje zadovoljstva.

V osnovnošolskem obdobju sem bila vključena v folklorno skupino na šoli. Ko sem zaključila osnovno šolo, sem prenehala tudi s folkloro. A želja in predanost ljudskemu plesu sta ostali. Z navdušenjem sem spremljala folklorne prireditve in prevzela me je tudi skupina Nasmeh. Ko sem jih srečevala na njihovih vajah in nastopih, sem si želela, da bi postala njihova članica. Želja se mi je uresničila in od lanskega leta sem njihova članica.

Že prvo srečanje je bilo prisrčno. Plesalke in harmonikar so me prijazno sprejeli, počutila sem se, kot da se poznamo že vrsto let. Pozitivno energijo sem začutila ob plesalkah, mentorici Branki Moškon in animatorki Ivanki Novak. Tudi želja po ohranjanju ljudskega izročila s plesom in pesmijo se je v meni še poglobila. Z veseljem se učim plesnih korakov, saj vem, kako pomembno je za človeka povezovanje v skupini.

Tako sem se »vrnila« k folklornemu plesu in spoznala, da je tudi zrelejše življenjsko obdobje čas, ko lahko uresničujemo svoje želje in potrebe.

Stanka Jurak

SNEMANJE DOKUMENTARNEGA FILMA

V Šentrupertu je nastal prvi muzej na prostem z 19 kozolci, ki se imenuje Dežela kozolcev. Te lesene strukture ponujajo domačnost in toplino.

Folklorna skupina Nasmeh je imela to čast, da je bila med prvimi, ki je bila povabljen na snemanje dokumentarnega filma o kozolcih. Snemalec Tinček iz Ljutomera se je s kamero sprehajal med kozolci. Za popestritev pa smo folkloristke zaplesale sklop belokranjskih in gorenjskih plesov. Pridobile smo še eno izkušnjo več. Res je, da smo kakšen delček morale ponoviti, vendar to se na snemanju dogaja. Snemalec in režiser obenem je bil z našim nastopom pred kamero zelo zadovoljen in zagotovil nam je, da bo nastal lep dokumentarec. Bomo videli ...

Anica Janežič



V Deželi kozolcev.



KOZOLCI

Šentrupert, lepa kmečka vas,
lepa cerkev sv. Ruperta ji je v okras,
na obrobju pa pravi park kozolcev,
dobro zavetje pred dežjem in soncem.

Kozolci predstavljajo kmečko stavbarstvo,
ki je izkazovalo gospodarjevo bogastvo.

Kolikor oken je kozolec imel,
toliko se je kmet premožen štel.

V kozolcih se je včasih sušilo uvelo seno,
snopi žita, ajde in proso.

Pod kozolci pa so spravljene bili
vozovi, orodje in pridelki vsi.

Vsak kozolec ima svojo zgodovino,
pod njimi se je marsikaj postorilo,
se ob delih družilo, prepevalo,
škoda, da je vse to v pozabo šlo.

Zdaj v Šentrupertu 19 različnih kozolcev stoji,
elegantno razvrščeni, prenovljeni vsi.
Okrog in pod njimi pa urejeno lepo,
da vso zgodovino lahko povrnejo!

Tilka Gorenc



Zgodovina je učiteljica življenja, a žal smo slabi učenci.

Vsi cvetovi prihodnosti so v semenu sedanjosti.

(kitajska pregovora)



4.9 PLESNA SKUPINA AJDA

Še preden smo članice plesne skupine Ajda usvojile vse načrtovane plesne, se je obrnilo šolsko leto in že so prišle počitnice. Morda za nekatere težko pričakovane, za druge manj; slednje zagotovo velja za nas, plesalke plesne skupine Ajda, ki že snujemo načrte za novo študijsko leto.

Priznati moramo, da je bilo minulo šolsko leto dokaj uspešno, saj smo usvojile kar veliko ljudskih plesov sveta. Tako smo se naučile izraelske plesne hashu'al, tzadik katamar, zemer atik, Alexandrova, niguno shel Yossi, bolgarsko kulsko horo, francoski le badoise, švedski tre sma gummor, danski pigernes, ameriške yellow rose of Teksas, yankee doodle, Oj Suzana in Virginia reel, romunski alunelul, finska korte maija in paras leikki ter rusko trojko.

Ob učenju novih plesov sveta pa vsekakor nismo pozabile na slovenske ljudske plesne, ki smo jih vključile v odrske postavitve *Kadar bom na rajžo šel* in *Jaz pa pojdem*. Z veseljem smo ponavljale še ostale slovenske plesne in posamezne nadgrajevale.

Dve šolski uri intenzivnega dela je pri plesu kar dovolj, zato se nam je na zaključku vaje prilegel kakšen od umirjenih Bachovih cvetnih plesov, ki je pravi balzam za utrujene noge.

Martina Korošec



*Dokaz, da se Ajde rade srečujemo tudi na neformalnih srečanjih.
Skupaj nam je res lepo!*

4.10 PLESNA SKUPINA MAVRICA

Kdor poje, slabo ne misli. Članice plesne skupine Mavrica pa dodajamo: »*Kdor pleše, nima časa za žalost in skrbi.*«

Tudi v letošnjem šolskem letu smo se sestajale enkrat tedensko; četrtek je bil namenjen plesnim korakom.

Mentorica Tanja Korošec nas je z znano glasbo povabila v krog in skupaj smo zaplesale. Včasih enega, večkrat pa cel sklop Bachovih cvetnih plesov. Temu je sledil prijazen pozdrav in povabilo k učenju, pa tudi nadgradnji in urjenju slovenskih ljudskih plesov, plesov sveta ali pa Bachovih cvetnih plesov. Prehitro sta se urina kazalca pomaknila na 15. uro, kar potrjuje resnico, da čas ob prijetnih stvareh res hitreje mineva. Poslovile smo se in polne energije hitele novim obveznostim naproti.

Lansko leto smo si priskrbele krila v mavričnih barvah, ki tudi vizualno potrjujejo ime naše skupine.

V njih smo se prvič predstavile v povorki na Trebanjskem košu. Jeseni pa smo popestrile srečanje starostnikov v Galaksiji s sklopoma Bachovih cvetnih plesov in belokranjskih plesov.

Že sedaj se veselimo začetka novega študijskega leta, ko se bomo predstavile tudi sošolcem.

Marija Šušteršič



Plesna skupina Mavrica na povorki.

4.11 REKREACIJA TREBNJE

Krožek Rekreacija Trebnje, v okviru UTŽO Trebnje, poteka že vrsto let. Izvaja se v telovadnici CIK Trebnje od meseca oktobra do maja. V študijskem letu 2012/13 smo z vadbo pričele 15. oktobra, z novo mentorico, dvakrat tedensko (ponedeljek in četrtek), v aprilu in maju pa enkrat tedensko (četrtek), saj sta nas sonce in delo zvabila v naravo. Delo je potekalo po načrtovanih ciljih, prilagajalo pa se je tudi individualnim potrebam in željam udeleženk.

Za ogrevanje smo redno izvajale gimnastične vaje. Veliko pozornost smo posvečale vajam za krepitev mišic, priložnostnim vajam za pravilno držo in vajam za hrbtenico. Za boljšo moč in gibljivost telesa ter ohranjanje telesne kondicije pa smo izvajale vaje z elastičnimi trakovi TheraBand. Program vadbe smo poživile izmenično z vajami pomlajevanja (tibetanskimi vajami) in s pozdravom soncu. Da pa nismo telovadnice zapustile preveč razgrete, smo za umiritev celotnega telesa po vsaki rekreaciji poskrbele z vajami za ravnotežje.

V tem letu je bilo v krožek vpisanih 20 članov UTŽO. Največja udeležba je štela 15 rekreativk, kar je bilo že na meji zmogljivosti telovadnice, najmanjša udeležba pa 5. Povprečno je bilo pri vadbi prisotnih 11 rekreacije željnih »deklet«.

Marija Koželj



Svet ne premore
toliko kamna,
da bi vanj vklesal
vse hrepenenje človeštva.
In le dvoje rok imaš
in eno samo srce.

(Mila Kačič)



*Miloš Lapajne: Štiri bele lesne potonike (2011).
Last Galerije likovnih samorastnikov Trebnje.*

4.12 POHODNIŠTVO

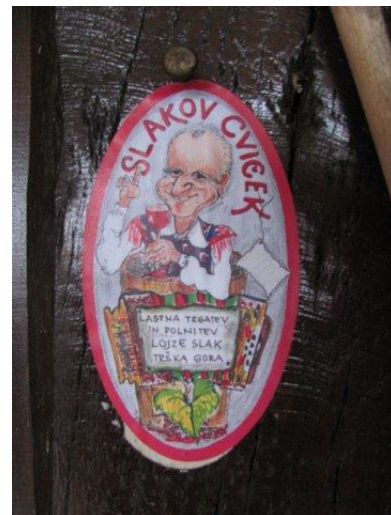
Pohodniki smo tudi v letošnjem šolskem letu ohranili množičnost, predvsem na najbolj obiskanem Martinovem pohodu, ki se ga je udeležilo rekordnih 48 pohodnikov, ki smo v lepem sončnem vremenu popotovali od okrepčevalnice »Karavla« na tromeji med mirnopeško, novomeško in Občino Mokronog-Trebelno do cilja pri cerkvi sv. Marije na Trški gori oziroma do jedilnice Srednje kmetijske šole na Bajnofu, kjer smo pričakali dobrote ob Martinovem dnevu. Morda je bil pa ta pohod tako množičen tudi zaradi tega pričakovanja. Kdo bi to vedel, saj so bili ostali pohodi kljub lepemu vremenu slabše zasedeni. V opravičilo moram poudariti, da je bilo pri nekaterih pohodih napovedano slabo vreme, vendar pa manjkajoči pohodniki niso upoštevali Vikijevega nasveta, ki ga za take priložnosti vedno ponovi v začetku pohodov in je še kako resničen in dobrodošel, zato ga bo ob prvem pohodu v študijskem letu 2013/14 zagotovo spet poudaril. Jaz ga sedaj ne bom napisal, kdor želi slišati koristen nasvet, naj se udeleži prvega pohoda v naslednjem letu.

Realizirali smo 6 pohodov, eden je na žalost zaradi slabega vremena (dejansko slabega in ne samo napovedanega) odpadel in ga bomo realizirali kot prvega v naslednjem študijskem letu. Seznam pohodov in udeležencev je naslednji:

1. **Pohod do slapa Bena od Drage do Dobovice:** 30 udeležencev.
2. **Pohod po Martinovem dnevu od Hmeljnika do Trške gore:** 48 udeležencev.
3. **Pohod pred novim letom skozi trebanjske gorice od Lukovka do Trebnjega:** 36 udeležencev, ob tej priložnosti nam je Božiček podaril tudi priložnostna darila.
4. **Pohod po poti Pohorskega bataljona od Osankarice do Treh žabljev:** ta pohod je odpadel zaradi napovedanega in tudi dejansko slabega vremena.
5. **Pohod po poti Parencani od Izole do Dekanov:** 26 udeležencev – to je drugo najmanjše število udeležencev v dosedanjih pohodih, napovedana je bila burja, med potjo pa nas je hladila le sapa.
6. **Pohod po Slomškovi poti od Šentjurja preko Rifnika na Kalobje:** 27 udeležencev, ta pohod je bil poleg tistega pred novim letom malo bolj zahteven, občasno je tudi malo rosilo in zaradi megle ni bilo pravega razgleda.
7. **Pohod preko smledniškega gradu od Repenj do Medvod:** 28 udeležencev, po mojem videnju je bil to najlepši pohod – veliko lepih stvari ob poti, čudovito pomladno vreme, zelo dobro razpoloženje vseh udeležencev, enkratni zaključek v gostilni, ki že ima šefa in res je škoda, da udeležba ni bila boljša.
8. **Pohod po Soški poti od Loga v Trenti do Kršovca:** predvidoma 15. 5. – glede na lansko dobro udeležbo pohoda po Soški poti upam, da bo tudi letošnja odstopala od povprečja.

Glede na zadnje slabše udeležbe na pohodih bo verjetno v naslednjem letu potrebno poiskati novo formulo za delovanje krožka, saj v primeru, da avtobus ni v celoti zapolnjen, težko pokrijemo vse stroške, predvsem za daljše relacije.

Menim, da je pohodniški krožek med vsemi krožki na naši univerzi najbolj vsestranski, saj se ob zdravi rekreaciji, ki jo v naših letih še kako potrebujemo, učimo spoznavati lepote in znamenitosti naše lepe domovine, česar nismo uspeli v najbolj aktivnih letih življenja.



Pod taktirko pevovodje Poldeta so naši glasovi pred Slakovo zidanico na Trški gori ubrano zapeli nekaj njegovih najlepših pesmi.



Pred začetkom pohoda je obvezno ogrevanje vitalnih delov. Na tem pohodu nam je Viki na skali pod smledniškim gradom demonstriral »malo šolo alpinizma«, ki smo jo vsi udeleženci pohoda odprti ust občudovali.

Martin Hočevar

a) POHOD DO SLAPA BENA: od Drage do Dobovice

10. oktobra smo začeli s tretjo sezono pohodništva. Zbrali smo se pri turistični kmetiji Možina v Dragi. Čeprav je bil turoben dan, se nas je zbralo lepo število pohodnikov.

Pot nas je vodila ob potoku Bistrica proti Dolam. Po urici hoje po makadamski poti smo prišli do sotočja Bistrice, Bučavnice in Bene. Pot smo nadaljevali do idilične hišice pri Simončiču. Nekdaj je tu stal Pustov mlin. Po krajšem ogledu smo nadaljevali pot do najbolj zanimive točke tega dne, do slapa Bena. Šteli smo, kolikokrat smo prečkali potoček.

Slap Bena ustvarja potok Bena na jugovzhodnem delu Oglarske dežele. Je zelo slikovit, saj je sestavljen iz več manjših slapičev, pred osrednjim slapom, kjer voda pada v globino 12 metrov. Po ogledu slapa in malici smo pri vzponu nad slapom uporabili Vikija, oziroma njegovo vrv, da smo se srečno povzpeli po strmini, ki je bila razmočena, saj je pričelo deževati. Potem pa smo po počasnem vzponu prišli do vasi Borje, kjer se nahaja romarska cerkev, pred tem pa je tu stala kapela, ki so jo postavili gospodje Svibenski. Še skok in bili smo na kmetiji Pr Krjan na Dobovici. Tu so nas pozdravili konji, predvsem je paradiral samec.



Slap Bena in premočeni pohodniki.



Pogumni pohodniki, ki so kljubovali dežju.

Kljub dežju mi je bil pohod všeč. Ogledala sem si del naše domovine, ki je nisem poznala. Ta dan mi bo ostal v lepem spominu.

Vanda Gorenjc

b) POHOD PO MARTINOVEM DNEVU: od Hmeljnika do Trške gore



Ker je bil to že tretji Martinov pohod, je dobil ime »TRADICIONALNI MARTINOV POHOD.« Ime mu povsem ustreza, saj se pohodniki odpravimo na pot drugo sredo v mesecu novembru.

Če upoštevamo še lep slovenski nasvet »dajat ga je treba en teden prej in en teden kasneje«, kar naj bi veljalo za vse praznike, bomo tudi v prihodnje v novembru imeli Martinovo pojedino ob zaključku pohoda.

Na začetku pohoda smo naleteli na zidanico, ki je imela veliko napisanih resnic.

Začeli smo v Globočdolu in se mimo Karavle (okrepčevalnica na tromeji občin) po nezahtevni poti podali nad Gorenje Karteljevo, kjer nam je Viki razložil, zakaj je preža ob gozdu njegovi Tončki všeč, Polde pa nam je povedal šalo, ki jo običajno ob postojankah ob prežah pove. Od omenjene preže nas je lepa gozdna pot vodila ob robu medvedove dežele, na kar nas je opozarjala tudi tabla ob robu gozda in ob zaščitenem kulturno-naravnem območju hmeljniškega gradu vse do samega mogočnega gradu, ki še vedno, čeprav je skoraj v celoti ruševina, obvladuje vso okolico. V njegovo notranjost nismo mogli, smo pa ob gradu pomalicali ob pogledu na še mogočne zidove, ki zobu časa in človeškemu vandalizmu kljubujejo že stoletja. Začetek poti od gradu proti Trški gori je bil naporen, pa ne zaradi utrujenosti, ampak smo morali premagovati podrt drevesa čez cesto. Ker pa smo pohodniki v dobri kondiciji, smo tudi to vsi zmogli.



Ustavili smo se tudi pri Tončkini preži. Premagovati je bilo potrebno precej težke ovire.

Pot nas je vodila nad Gorenjim in Dolenjim Kamenjem in Ždinjo vasjo do Slakove zidanice, kjer smo godcu v čast zapeli tri njegove pesmi, ki so ob Poldetovem vodenju in blagozvočnih glasovih pevk zelo lepo zvenele, žal pa ni bilo nobenih drugih pohodnikov v bližini, razen nas, da bi tudi drugi lahko uživali.



*»V mojem srcu je nemir
na jesenski ta večer,
črček pesem je odpel,
a meni spomine čas je vzel.«*

(kitica iz »Čebelarja«)

Pred Slakovo zidanico smo zapeli nekaj pesmi v čast godcu.

Še kratek sprehod in prispeli smo na cilj – cerkev sv. Marije na Trški gori. Pri cerkvi se nam je pridružil Jože Žura, predsednik Zveze društev vinogradnikov Dolenjske, in nam spregovoril nekaj besed.

V nestrpnem pričakovanju dobrot Martinove pojedine smo se spustili do Kmetijske šole na Bajnofu, kjer nas je že čakala pogrnjena miza. Glede na obilico pribora ob krožnikih smo vedeli, da lahko pričakujemo nekaj posebnega in res so nas dobro postregli z doma pridelanimi dobrotami, ki smo jih lahko tudi kupili.



Na cilju pa smo napravili še eno »gasilsko« pred cerkvijo sv. Marije, v dokaz, da smo res uspeli dokončati naš pohod.

Spet moram pohvaliti Vikija, ki je izbral nezahtevno, nam primerno pohodniško pot. Med vožnjo po dolini smo šele spoznali, kako lepo je bilo na obronkih, po katerih smo hodili. Tudi udeležba je bila skoraj rekordna.

Martin Hočevar

c) POHOD PRED NOVIM LETOM SKOZI TREBANJSKE GORICE: od Lukovka do Trebnjega

Bila je mrzla sreda, termometer je kazal $-13\text{ }^{\circ}\text{C}$, a vseeno se nas je zbralo 36 pohodnikov. Zbrali smo se pred CIK-om in nato še pred Galaksijo. Od tam smo se odpeljali skozi Dolenjo Nemško vas do Dolenje Dobrave, kjer smo že izstopili iz avtobusa. Pri vinogradniški preši smo opazili kažipot za Rihpovec. Na poti proti vasi Rihpovec nas je že grelo sonce. V Staničevi hiši nam je ga. Ana Bilbija predstavila zgodovino kraja in ogledali smo si razstavo slik. Postregli so nas z napitki in s suhim sadjem. Streljaj naprej smo se zopet ustavili, kjer sta nas pogostila tudi Stane in Veronika, udeleženca našega pohoda. Marsikdo še ni bil na Rihpovcu, čeprav je blizu Trebnjega. Pot nas je vodila do Rodin. Ustavili smo se na kmetiji Uhan. Tudi tu smo bili deležni domačih pridelkov in dobrot. Do zaključka pohoda ni bilo daleč. V Galaksiji sta nas čakala Božiček Martin in kosilo.

Polde Klančar

d) POHOD PO PARENCANI: od Izole do Dekanov

Zelo zanimiv in lep pohod, ki pa se ga je na žalost udeležilo najmanj udeležencev, samo 26 pohodnikov. Mislim, da je bil glavni razlog za slabo udeležbo napovedana burja, ki so se je člani pohodniškega krožka ustrašili.

Pot smo začeli v Izoli, kjer sta nas pred muzejsko lokomotivo pričakala Erikina sorodnika in nam postregla z odličnim okrepčilom, ki se ga večina od nas ni branila. Od Izole do Kopra vodi pot tik ob obali in je precej obljudena, srečevali smo le kolesarje in rolkarje, ob poti pa smo na hribu nad tunelom Markovec lahko opazovali koze, ki so se veselo pasle v strmem bregu. Med

hojo smo opazili tudi nekaj prekooceanskih ladij, ki so čakale na privez v Luki Koper, nekaj pa jih je plulo naprej proti Trstu.

V novem delu Kopra smo naleteli na zelo prijaznega domačina, ki nas je vodil po pešpoteh do avtobusne in železniške postaje. Trasa ozkotirne železnice je zaradi izgradnje prometnih povezav starega in novega dela Kopra ter izgradnje dela industrijske cone prekinjena in se nadaljuje nedaleč od železniške postaje.



Stara železniška postaja ob Parancani.



Od Izole do Kopra.

Na postaji v Kopru je bila priložnost za »opravo bioloških potreb« in pa za kar potrebno malico, saj smo bili ne glede na dokaj netežavno pot že potrebni okrepčila, pa tudi kratek počitek je bil dobrodošel.

Pot do Bertokov nas je vodila med hitro cesto in Škocjanskim zatokom, kjer smo pred Bertoki prečkali cesto, si nato ogledali cerkev in dobro ohranjeno zgradbo stare železniške postaje. Vso pot do Bertokov veter ni bil omembe vreden, šele ko smo se podali proti cilju mimo lepo obdelanih vinogradov Vina Koper, je malo bolj zapihalo.

Ogledali smo si tudi obnovljen leseni most preko rečice Rižane, kjer so najbolj zagnani želeli kar nadaljevati pot (dogovorili smo se, da bomo proti Trstu nadaljevali v naslednjem letu) in se vrnili nekaj deset metrov nazaj do gostišča, kjer smo poizkusili značilno jed teh krajev – bobiče, nekateri pa smo si privoščili tudi značilno pijačo teh krajev – refošk. Ob okusni hrani in pijači smo ugotavljali, da hrabrim tudi boginja Fortuna pomaga, saj je močneje začelo pihati šele, ko smo bili mi že v varnem zavetju avtobusa.

Martin Hočevar

e) POHOD PO SLOMŠKOVI POTI: od Šentjurja preko Rifnika na Kalobje

Jutro. Čemerno, oblačno in prav nič ni kazalo, da bi se sonce prebilo skozi oblake. Težko sem se odločil za pohod s skupino pohodnikov UTŽO-ja. »Ampak če enkrat ne grem, drugič spet kaj pride vmes, za tretji pohod pa bom kar samoumevno spet poiskal izgovor,« sem si tiho govoril. Na srečo mi je prijatelj pravi čas svetoval: »Veš, vedno boš našel razlog, da ne bi šel. Prijetni trenutki s pohoda in spoznavanje novega ravno to sredo ti ne bodo dani.« V hipu sem se odločil, da grem v prijetno družbo. In ni mi bilo žal. Res, skupina ni bila velika, vendar prav prijetna družba in zanimivosti so naredili dan lepši.



Skupina, ki jo je mahnila po Slomškovi poti.

Prijeten klepet je skrajšal vožnjo do Šentjurja pri Celju. Začeli smo z ogledom hiše – muzeja družine znanih zdravnikov, skladateljev in domoljubov Ipavcev. Vodnica nam je razgrinjala pestro zgodovino te imenitne družine, ki je imela pomembno vlogo v zgodovini Šentjurja, dinastije glasbenikov, ki so slovenskemu narodu zapustili bogate glasbene stvaritve, odmevne še danes. Vredno jim je prisluhniti, tako zgodbam kot glasbi.

Dež se je že kar privadil, z avtobusom smo se po ogledu in skupinskem fotografiranju odpravili do vznožja Rifnika, od koder smo se počasi vzpenjali do vrha, kjer je arheološko najdišče. Prvi ljudje so tam prebivali že v mlajši kameni dobi 4000 let pred našim štetjem. Od tam je čudovit razgled na okolico (seveda v lepem vremenu). Mi smo zrli le v meglo in drevje pod nami. Kljub kislemu vremenu se pohodniki nismo ravnali po vremenu in smo se dobre volje spustili v dolino in se pričeli vzpenjati na Kalobje, 621 m visoko. Na vrhu hriba je Marijina cerkev, obzidje okoli nje pa priča, da so se sosedje v preteklosti zatekali tja, kadar jim je pretila nevarnost. Megla nam je onemogočala pogled v daljave, vendar nam je vodnik Viki s svojim védenjem znal popestriti pohod in razkriti marsikatero tančico iz preteklosti kraja in naše zgodovine. Tla na Kalobju so prepustna, večinoma lapornata in zelo primerna za pridelavo najrazličnejših zelišč. Med najpomembnejšimi sredozemskimi zelišči, ki na Kalobju čudovito uspevata, sta artičoka in žajbelj.



Brunarica pod Rifnikom.

Avtobus nas je čakal na vrhu Kalobja in prav veseli smo bili, ko smo se lahko preoblekli in v suhih oblačilih sedli za mizo k topli enolončnici, ki se nam je prav prilegla.

Martin je preveril prisotnost vseh pohodnikov na avtobusu in po njegovi ugotovitvi, da smo vsi, je šofer veselo pohodil »gas« in nas popeljal nazaj v domačo vas – pardon, nekatere v mesto. Med vožnjo proti domu sem ugotovil, da sem se prav odločil in kljub dežju preživel zanimiv dan v dobri družbi.

Igor Zaplotnik

f) POHOD PREKO SMLEDNIŠKEGA GRADU: od Repenj do Medvod

Hura! Dobila sem nagrado. Ampak kakšno? Da lahko kot udeleženka, ki se je prvič udeležila izleta pohodniškega krožka Univerze za III. življenjsko obdobje Trebnje, opišem svoje občutke in vtise o pohodu preko smledniškega gradu od Repenj do Medvod. Lepa reč, le kaj naj s tako nagrado? ☺

V sredo, 10. aprila 2013, se nas je 28 udeležencev s posebnim avtobusom odpeljalo mimo Ljubljane proti Vodiciam. Izstopili smo v Repnjah, kjer se je leta 1780 rodil Jernej Kopitar, sodobnik in kritik našega velikega pesnika Franceta Prešerna. Pripravili smo se za pohod. Obvezno razgibavanje rok in nog nam je pognalo kri po žilah in z Vikijem na čelu smo se v zmernem tempu povzpeli do cerkvice sv. Tilna, ki se prvič omenja v drugi polovici 15. stoletja. Cerkvico obdaja mogočno obzidje, ki je domačinom dajalo zavetje pred turško nevarnostjo.



Gasilska slika udeležencev pohoda pred cerkvico sv. Tilna.

Nadaljevali smo pot skozi gozd, ki ga narava letos še ni prebudila, in po dobri uri hoje prišli na Stari grad, 515 m nad Smlednikom. Na gradu, ki ga sedaj obnavljajo, so že v 11. stoletju zgradili utrjen stolp zaradi strateškega pomena hriba nad prehodom čez reko Savo. Tu smo si privoščili malico iz nahrbtnika in po želji kavico v okrepčevalnici. Sledil je kratek prikaz hoje in varovanja po feratah ter vzpon na obzidje gradu. Od tu pa razgled za bogove – hribi kot na dlani: Kamniško-Savinjske Alpe, Julijske Alpe s Triglavom, Polhograjsko in Škofjeloško hribovje, zahodne in osrednje Karavanke, Sorško polje ... Sreča, da so se vremevarji zmotili in je namesto slabega vremena sijalo toplo sonce. Zelo bi se strinjala z malce prirejeno kitico, ki sem jo našla na svetovnem spletu:

*»Danes obiskali smo smledniškega graščaka,
ga povprašali, če nas zaklad še čaka.
Zaklad seveda ni pravi,
temveč kaže se v prelepi naravi.
Pasji zob pošteno je že majav,
jetrnik, pljučnik kažejo se v pozdrav.
Ravno prav visoko smo nad dolino,
da razgled je lep na gore, prekrite s snežno belino.«*

Še in še bi lahko uživali ob pogledih, a morali smo naprej. Spust po Kalvariji proti Smledniku nam je postregel s svojevrstno arhitekturno posebnostjo – 14 kapelicami križevega pota in tremi križi na vrhu. Vse to je dal zgraditi smledniški graščak Franc Smledniški leta 1772.

Mimo cerkve sv. Urha smo ob prijetnem klepetu prečkali gozd Brezovec. Pomlad je kljub upiranju starke zime prišla, saj smo srečali nabiralke zelišč, ki so trgale čemaž ali trobentice.

Zaključek zanimivega izleta smo imeli v Verju pri Medvodah, kjer je najbolj znana gostilna v Sloveniji, saj so ji na POP-TV iskali šefa. Sprejel nas je Andrej, ki se je z vsakim rokoval. Julijana in Luka pa sta povedala, kaj so pripravili za naše lačne želodce: divjačinski golaž s kruhovimi cmoki in džem iz brusnic. Slastno. Z zanimanjem smo si ogledali tudi gostilno, saj je nenavadno in zanimivo okrašena, je polna napisov, pregovorov in misli.

Polni lepih vtisov smo se odpeljali proti domu. Srce izleta je bil naš neutrudni Viki, ki je poskrbel, da je vse teklo kot namazano. Naslednjega izleta se že veselim.

Milojka Vitez

g) POHOD PO SOŠKI POTI: od Loga v Trenti do Kršovca

Šolsko leto na UTŽO se končuje. Kot vedno si je skupina pohodnikov za zaključni izlet izbrala nekaj posebnega. Obvestilo, ki smo ga dobili na spletni strani, je vabilo na pohod po Soški poti: od Loga v Trenti do Kršovca. Del te poti so nekateri člani že prehodili v prejšnjem obdobju, to je bilo samo nadaljevanje začete poti.

S skupino UTŽO sem šel na izlet prvič. Za pohodnike iz Trebnjega je bil začetek ob sedmi uri, za pohodnike iz Mokronoga, Šentrupert in z Mirne pa že prej. Prijetno je bilo pogledati skoraj poln avtobus dobro razporejenih pohodnikov, bolje rečeno pohodnic, saj smo bili moški v manjšini. Peljali smo se mimo Ljubljane proti Gorenjski; prvi postanek je bil na počivališču v Voklem. Ta je bil namenjen prvemu okrepčilu iz nahrbtnika in jutranji kavi. Med vožnjo proti našemu cilju je vodnik Viki opisoval vršace na levi in desni strani, hkrati pa tudi posebnosti ob poti. Enkrat sem že bil na pohodu, ko je bil vodja on, sem bil pa znova presenečen nad njegovim širokim poznavanjem in pripravljenostjo. Uživali smo ob pogledu na Škofjeloško hribovje, Kamniško-Savinjske Alpe, Karavanke in njihove najvišje vrhove, ki so bili še pobeljeni z zadnjim snegom. V daljavi se je prikazal tudi Triglav s skupino vrhov. Vreme je bilo lepo, sončno, tudi kakšen oblak, ki je prejadral nebo, a ni mogel pokvariti lepega pogleda. Moramo se zahvaliti Zofki, da je na ta dan zbolela in ni bila dejavna.

Prvotna trasa poti je bila mišljena v Kranjsko Goro in preko Vršiča v Trento. Žal smo jo morali spremeniti, saj Vršič zaradi plazov še ni prevozen za avtobuse. Tako se je naša pot malo podaljšala. Iz Kranjske Gore smo jo zato mahnili proti Trbižu in mejnemu prehodu Predel, koder smo se nameravali vračati. Nič zato, čudoviti pogledi na gore so to odtehtali. Viki nas je vedno znova navduševal nad posameznimi vrhovi: Zelenico, Stolom, predelom Bleda z Jelovico, Mežakljo, Golico, Triglavom z okolico, Špikovo skupino, Mangartom ... Po dolini smo lahko občudovali Savo Dolinko, prekrasno v sinje modri barvi, bili smo kar malo presenečeni zaradi njene čistosti in podobnosti Soči. Kdor je malo pozorneje opazoval, je videl preplet stare gradbene arhitekture z novo. Opazili smo, da se staro umika novemu, nostalgija po starem

načinu življenja morda ostaja samo še nekaterim. Smučišča v Kranjski Gori, Podkorenu in Ratečah so kazala gola rebra, zadnje zaplate snega so bile samo še visoko v pogorju.

Kmalu smo prepeljali nekdanjo mejo v Ratečah in stopili na italijansko ozemlje. Usmerili smo se proti Trbižu, mimogrede smo lahko gledali opuščeno železarno. Danes se mi zdi Trbiž malo zaspano mesto, vse drugače je bilo pred desetletji, ko smo tja romali po nakupih.

Rahlo presenečenje smo doživeli, ko so nas v Trbižu proti Rablju začeli spremljati italijanski karabinjerji z modro lučjo. Menda ni naš obisk tako pomemben? Ta dilema je bila hitro razrešena, prišli smo na začetek štarta etape Giro d'Italia, hkrati pa smo imeli veliko srečo, da niso zaprli ceste. Cesta z ostrimi ovinki se je začela dvigovati mimo rabeljskega rudnika, o katerem je Viki povedal veliko zanimivosti, in istoimenskega jezera nad dolino do stražarja, trdnjave Kluže. Spomnili smo se dogodkov iz 1. svetovne vojne. Nato smo se začeli spuščati proti dolini Soče. Mimo umirajoče vasi Strmec smo prečkali kanjon reke Koritnice. Slišali smo zgodbo o plazju, ki se je utrgal s teh pobočij in uničil del vasi Log pod Mangartom, hkrati pa končal življenje nekaterim vaščanom. Naši pogledi so se pasli po strmih pobočjih gora, kmalu nato pa tudi uživali v barvitosti rek Koritnice in Soče.

Avtobus nas je odložil pred muzejem Triglavskega narodnega parka. Po pripravi opreme smo takoj vzeli pot pod noge. Usmerili smo se ob Soči nizvodno. Preko viseče brvi smo prešli na njen desni breg. To je bilo za marsikoga svojevrstno doživetje.



Sočo je bilo potrebno prečkati tudi preko takih »mostov«.

Nato pa je sledilo samo še uživanje ob pogledu na Sočo in njeno okolico. Brzice, tolmini, korita so si sledili drug za drugim. Razpenjena voda v koritih se je umirjala v širokem izlivu reke, iz umirjenosti je znova prehajala v igrivost valov. Ravno tako se je spreminjala paleta barv, iz razpenjene bele med skalami, do sinje modre, ko se je voda umirila v plitvini ali temno modre v globokih tolmunih. Pot se je vila skoraj ob brežini, se malo oddaljila v gozd, mehka podlaga je blažila korak. Noga je našla mehko travo ali belo mivko. Včasih je bilo potrebno paziti na drevesne korenine. Na sredini poti smo prešli na levo stran Soče in se začeli vzpenjati. Preko pašnikov smo prišli v pobočje nad dolino. Opazovali smo težke skalne gmote, ki so se odtrgale s pobočij in kot stražarji ležale na travnatih pašnikih. Hojo nam je otežil zadnji del poti, ko smo se morali izogniti kmetiji ob reki, kjer ni bilo prehoda. Potrebno je bilo malo več napora, naša pljuča so naenkrat potrebovala več zraka in naše majice so postale mokre.

Zadnji del poti smo zaključili ob turistični kmetiji Jelinčič. Avtobus nas je že čakal. Poslovili smo se še od pasjega prijatelja Nina, ki nas je spremljal vso pot. Upam, da je našel pot domov. Preoblekli smo se v suha oblačila, naredili še zadnje fotografije in se odpeljali proti gostišču, kjer nas je čakalo kosilo.

Med čakanjem na obrok, ki se je malo zavlekel, smo si izmenjali vtise in si privezali dušo. Ker je bil to zadnji izlet v šolskem letu, je vodnik Viki najprizadevnejšim pohodnikom podelil priznanja, ostalim pa zaželel, da se jeseni znova vidimo v enakem številu.

Vremenska napoved se je začela uresničevati, nebo so začeli prekrivati temni oblaki, malo je tudi zapihalo. Čakala nas je še pot domov. Še zadnji pogledi na okolico, gore, Koritnico in Sočo, in odpeljali smo se proti domu.

Preživeli smo res lep dan, služilo nam je tudi vreme, mislim, da je vsak odšel domov z lepimi vtisi.

Andrej Jurca



IZTEGNJENA DLAN

Iztegnjena dlan prosi pomoč,
o Bog, daj mi moč,
da svoje solze ustavim,
da vse boli odpravim.

Naj oskrunjeno ime se prav pove,
ga sreča kot sveča zopet obsije
in prijateljstvo –
ga znova oblije.

Razburkane prsi se umire,
v srcu rodijo vesele želje.
Sovraštvo naj ne bo vodilo,
prijateljstvo bo vsem polnilo.

Vsak, ki v duši je razklan,
začuti prijateljevo dlan,
ne maščevanja okove,
življenje da naj blagoslove.
Toplih besed, misli prijetnih,
s kopreno ljubezni trdno spetih.

Pavlina Hrovat

(začetek študijskega leta 2012/2013 na Mirni)



4.13 AEROBIKA – zdrava rekreacija (Mirna)

Z zdravim načinom življenja lahko proces staranja upočasnimo in ohranimo dobro zdravje in vitalnost v poznih letih tudi z gibanjem. Tega se zavedamo tudi seniorke, članice UTŽO z Mirne, ki z različnimi aerobnimi vajami in vajami joge, enkrat tedensko po eno uro, poskrbimo za pospešen krvni obtok, krepitev imunskega in kostno-mišičnega sistema in tako izboljšujemo gibčnost in prožnost telesa. Prav tako nam druženje nemalokrat riše tudi nasmech na obrazu in na koncu občutek zadovoljstva nad lastno vztrajnostjo in željo biti gibčen in razgiban v poznih letih.

Tudi v letu 2012/2013 nam je bila na razpolago telovadnica OŠ Mirna, naša vaditeljica oziroma mentorica je bila gospa Darja Krivec.

Čeprav je zaradi takšnih in drugačnih, predvsem zdravstvenih razlogov, prisotnost nihala, upam, da bomo z dejavnostjo nadaljevali tudi v naslednjem šolskem letu.

Marjana Povšič



Zdrav duh v zdravem telesu.

4.14 ZDRAVILNA ZELIŠČA (Mirna)

Da si osvežimo spomin in izvemo kaj novega o čudežnih rožicah in njihovih učinkih, smo tudi v letu 2013 povabile v svoj krog gospoda Jožeta Kukmana. Vabilu se je prijazno odzval, me pa smo z zanimanjem poslušale in zapisovale lastnosti in učinkovine zdravilnih rastlin. Seznanjale smo se o delovanju zelišč na prebavna in prehladna obolenja, o pomoči pri alergijah in o pozitivnosti jabolčnega kisa. Ker je bilo na zadnjem srečanju lepo vreme, smo se odločile za spoznavanje zelišč v naravi.

S srečanju nameravamo nadaljevati tudi v prihodnje, seveda, če bo gospod Jože Kukman imel čas in bil pripravljen priti v našo sredino.

Marjana Povšič

4.15 ROČNA DELA (Mirna)

Roke naših spretnih rokodelk tudi v letošnji sezoni niso mirovale. Ukvarjale smo se s kvačkanjem, z vezenjem, izdelovanjem rešiljejev, voščilnic, barvanjem pirhov. Posebno navdušenje je bilo nad izdelovanjem copat iz ovčje volne po tehniki ročnega filcanja. Navdih za najrazličnejša dela je prihajal iz lastnih vrst, s pomočjo revij, izredno veliko zamisli pa je imela naša članica Martina. Smisel in cilj krožka pa je bilo tudi prijetno druženje, ki smo ga okronale s praznovanji rojstnih dni.

Marjana Povšič



Rokodelke s svojimi izdelki.

4.16 PEKA PEKOVSKIH PECIV (Mirna)

Pred velikonočnimi prazniki smo nadaljevale z že začetim lanskim tečajem peke kruha. Letos je bil poudarek na velikonočnih kvašenih pecivih (pletenice, ptički ...). Marsikaj in o marsičem lahko prebereš v literaturi, a čisto drugače je, če vidiš, kako izdelki nastajajo izpod rok izkušenega pekovskega mojstra.

Marjana Povšič



Pletenice niso le čudovite, tudi slastne so.

4.17 USTVARJALNI KROŽEK (Šentrupert)

Z letošnjimi srečanji smo pričele v začetku oktobra. Zastavljeni program se nam je zdel na začetku zelo obsežen, ker pa smo vsako sredo pridno in vestno ustvarjale, smo ga v celoti realizirale in dodale še nekaj zanimivosti.

Na začetku smo spoznavale aromaterapijo, si naredile balzam za ustnice in piling za telo, nato pa program prilagodile praznikom, ustvarjale adventno in novoletno okrasitev, izdelale voščilnice, ustvarile zanimiv svečnik, izdelale ogrlice iz perlic in fimo mase, broške in prstane, za veliko noč naredile zanimive piščančke, zajčke, pirhe in košarice. Mesec marec smo posvetile vezenju. Naučile smo se novih tehnik in izdelale čudovite prtičke. Seveda naštetu ni vse, saj je nastalo še veliko raznih drobnih predmetov, ki krasijo naše domove ali pa smo jih komu podarile. Udeležile smo se bazarja, na začetku študijskega leta pa tradicionalne razstave na CIK Trebnje.



Ustvarjanje za dušo.

Spoznale smo nove tehnike ustvarjanja in nove materiale. Tudi letos smo naredile izdelke za novoletno obdaritev jubilarcev in delavk CIK Trebnje. Naša članica je ob prazniku dneva žena naredila cvetje iz krep papirja za vse člane in članice UTŽO, gospodu Kukmanu pa smo na zaključni ekskurziji podarile jajce v košarici, okrašeno z drobnimi perlicami.

Sredina srečanja nam veliko pomenijo. Poklepeta, spijemo kavico, pojemo kakšno dobroto in z veseljem ustvarjamo. V svetlem občinskem prostoru nam je prijetno, le letošnja muhasta zima nam jo je nekajkrat zagodla, da nas je zeblo. Z dobro voljo smo premagale tudi to.



Velikonočni okraski.

Letošnji zaključek smo imele na Turistični kmetiji Možina, kjer smo ob prijetnem praznovanju rojstnih dni pripravile okvirni program za naslednje leto.

udeleženke krožka in mentorica Silva

4.18 ZDRAVILNA ZELIŠČA (Šentlovrenc)

Mislim, da je med prvimi krožki UTŽO naš krožek spoznavanja zdravilnih zelišč v Šentlovrencu. Zanimanje za to znanje ni usahnilo, ampak narašča, saj so se pridružile članice, ki so takšen krožek oblikovale v Trebnjem. Mentor Jože Kukman nas z veliko potrpežljivostjo posluša in dopolnjuje znanje, ki smo ga pridobile v času obiskovanja krožka. Za zdravilna zelišča se ne zanimajo le ljubitelji, kot smo »krožkarji« in »zeliščarji«, ampak se zanje čedalje bolj navdušuje farmacevtska industrija. Morda zato, ker vidi možnost zaslužkov ali pa tudi zato, ker zdravilne učinkovine v zeliščih nekoliko »nagajajo« zdravilnim močem preparatov, ki jih industrija prodaja.

Z rastlinami je potrebno previdno ravnati. Ni vse zdravo, kar je naravno. Nekatere rastline so strupene in dobro je, da jih znamo prepoznati.

Za delovanje krožka v Šentlovrencu je prostore odstopila Turistična kmetija Kazina. Vsakokrat so nas prijazno postregli z domačim čajem. Zaključno srečanje načrtujemo prav na tej turistični kmetiji.

Francka Grošel



PIKA NA I V KROŽKU SPOZNAVANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC

Letošnja pomlad ni bila naklonjena sprehajanju med rožicami. Ampak smo »zeliščarji« ukanili vreme in se zbrali na Turistični kmetiji Kazina v Šentlovrencu. Bil je torek, 30. aprila 2013, ob 15. uri. Verjeti nismo mogli, da ne dežuje. Že ob rokavu Temenice pred Kazino smo opazili veliko zdravilnih rastlin in cvetja. Nekatere rastline smo že prepoznali, o nepoznanih pa nam je svoje védenje potrpežljivo razkrival mentor Jože Kukman. Počasi smo se sprehodili po Šentlovrencu in ugotavljali, da je verjetno tudi v bližini naših domov polno zdravilnih in uporabnih rastlin. Na mostu čez reko Temenico v Šentlovrencu smo opazili divji hmelj. Njegovi mladi poganjki so užitni kot šparglji. Ob Temenici smo našli primerke baldrijana, ki smo si jih natančno ogledali. Ob poti iz Šentlovrenca na Kukenberk in Muhabran smo nabrali veliko najrazličnejših rastlin. Veliko je bilo tevja, ki je posebnost Slovenije in ne raste povsod. Ko smo premagali vzpetino, smo prišli na domačijo Anice Šepec, ki nas je lepo pogostila. Uživali smo v prelepi naravi, ob pijači in prigrizku. Dve srni, ki sta se pasli na Aničini njivi, sta nas opazili in se nam približali. Morda sta nas želeli pozdraviti. Ko smo se vračali proti Šentlovrencu, smo z vrha Muhabrana videli Lisco, Debenec, Zaplaz, pogled pa je segel vse do Kamniških Alp.

Dogovorili smo se, da bo zaključek našega krožka na Kazini, 28. maja 2013, ob 15. uri. Spet nam je bilo vreme naklonjeno. Šestnajst se nas je zbralo; iz Trebnjega, Velike Loke, Šentlovrenca in Velikega Gabra. Na Kazini so nam postregli z zanimivim obedom, vse v stilu zdravilnih zelišč, od predjedi, zeliščne juhe in polnjenih zrezkov. Okusna je bila tudi sladica s sladoledom, ki je dišala po zeliščih. Pri pripravi jedi je svojo domišljijo uporabila mlada kuharica Špela. Po tem prijetnem opravilu smo se podali na gozdno pot mimo Smrdice, majhne gozdne jase. O njenem imenu kroži več razlag. Do jase smo prišli po lepi, vzdrževani poti in znašli smo se na vzpetini, polni cvetja. Samo jaz sem imela s seboj fotoaparat. Postavili smo se za gasilsko sliko, ampak po nerodnosti sem pritisnila na napačen gumbek in ob odprti zaslonki je zdrsnil posneti film. Nisem mogla verjeti, da se je to res zgodilo. Fotograf v Trebnjem mi je potrdil, da v aparatu ni nobenega posnetka.

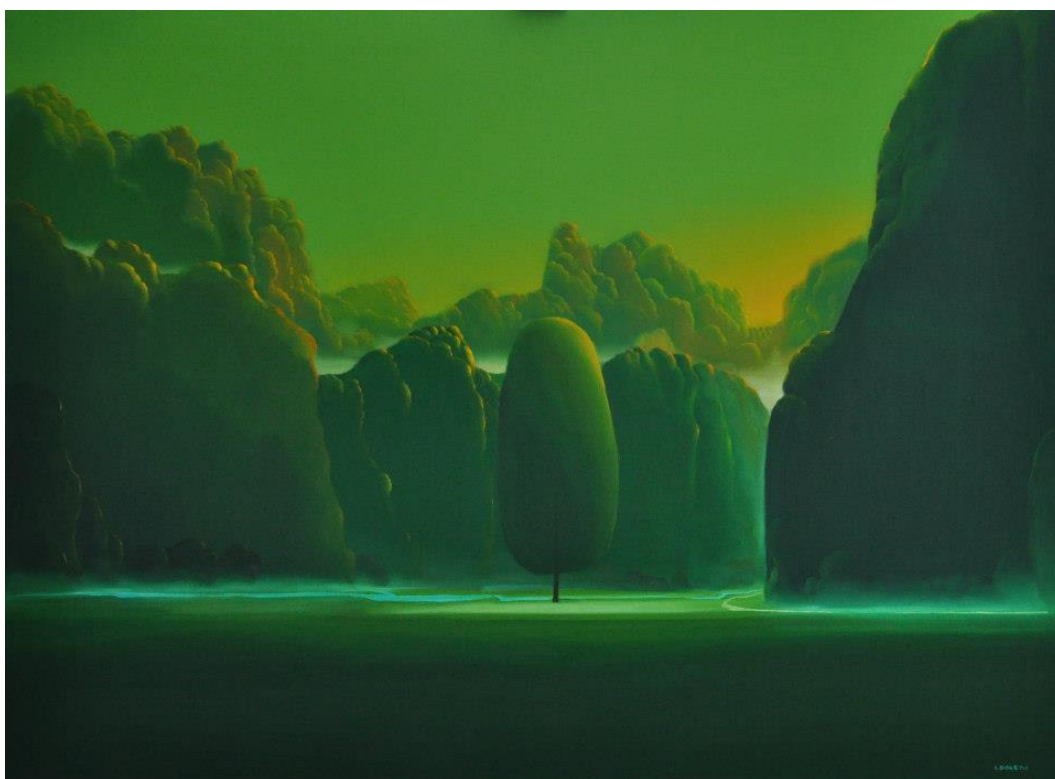
Gozdna pot, po kateri smo se vračali v Šentlovrenc, je bila polna podrtega drevja, zato smo morali kar nekoliko »trimčkati«.

Francka Grošel



Življenje je kot mozaik, ki ga odkopljejo arheologi.
Vedno kak košček manjka, ker se je izgubil v času, a slika zato ni nič manj lepa.

(neznan avtor)



*Igor Dolenec: Žrnovec (2011).
Last Galerije likovnih samorastnikov Trebnje.*



Večji kot je otok znanja, daljša je obala čudes.

(Ralph M. Sockman)



5. POPOTNE MALHE

5.1 SOLINE IN KRKAVČE

Hladno in turobno jutro ni bilo najbolj obetavno za našo prvo popotno malho. Dobro volje skorajda polnega avtobusa udeležencev pa ni moglo pregnati. Ko smo se bližali Ivančni Gorici, smo v daljavi zagledali sončne žarke. Prepričali so nas, da je pred nami lep dan.

Ko smo se ustavili v Krajinskem parku Sečoveljske soline, nas je poleg vodnika pozdravilo tudi sonce, ki nas je spremljalo ves dan. Vodnik nas je popeljal po delu 700 ha velikega parka, ki se deli na Lero in Fontanigge. Na Leri so solna polja, namenjena kristalizaciji soli. Tu pridelujejo sol ročno, z orodji in s postopki, osnovanimi na izročilu naših dedov.



Priprava petole.



Žetev soli.

*»Piranska sol je lahka, nerafinirana, njen izredni okus dopolnjuje v kristalih ujeta matična voda, ki ima v povprečju bogatejšo mineralno sestavo kot druge soli.«
(iz brošure Krajinski park Sečoveljske soline)*

Ta polja so ločena od polj za zgoščevanje morske vode, tako imenovanih bazenov za izhlapevanje.

*»Sol ni samo začimba. Je še mnogo več. Brez nje ne moremo živeti. Sol teče skozi naše žile, zgodovino in kulturo ter nas spominja na rojstvo vsega živega v prvobitnem oceanu našega planeta.«
(iz brošure Krajinski park Sečoveljske soline)*

Z zanimanjem smo poslušali opisovanje pridobivanja soli, spremljali bogato favno in floro in postali pri delavcih, ki so popravljali solna polja.



Pozorno smo poslušali.



Ogled filma.

Po ogledu krajšega filma v centru za obiskovalce in obisku trgovine s solnimi izdelki smo nadaljevali pot v majhno, slikovito primorsko vasico Krkavče.

Tu smo obiskali oljarno in si ogledali pridelavo olivnega olja. Pokusili smo ga in ga z veseljem kupili za domov.



Ogled oljarne.



Pokušina olja.

Krkavče pa so znane tudi po krkavškem menhirju, megalitu iz obdobja Keltov. Ta spomenik v obliki kamnitega stebra naj bi bil postavljen v 1. ali 2. stoletju pr. n. št. Na njem sta v preprostem slogu vrisani dve goli človeški podobi z vodoravno razširjenima rokama in sončnim nimbom okoli glave. Kamen stoji na kraju, kjer so energijske silnice in sečišče teh silnic močno zaznavni. Zato smo se tudi mi postavili okoli kamna in nabirali energijo.



Nabiranje energije.



Krkavški kamen.

Med potjo do krkavškega kamna smo opazovali čudovite rdeče barve ruja. Oljčni nasadi so bili deloma že obrani, nekaj oljk pa se je še šibilo pod bogatim zakladom oliv.



Čudovit dan je bil za nami. Toplo sonce nas je dodobra ogrelo in dobro razpoloženi smo zapustili čudovito primorsko pokrajino in se odpeljali proti domu. Vseskozi, od doma in proti domu, so nas bogatile besede našega člana gospoda Kukmana, ki je tudi tokrat z veseljem sprejel vodenje strokovne ekskurzije.

Oljke.

Silva Mežnar

5.2 OLIMJE, ČOKOLADNICA IN JELENOV GREBEN

Mesec november je nepredvidljiv, saj nikoli ne veš, kaj te bo spremljalo na poti – sonce, dež ali sneg. In nas je tudi tokrat spremljalo sonce.

Lep jesenski dan se je napovedoval že ob odhodu iz Trebnjega. Dobro razpoloženi smo jo z avtobusom mahnili proti avtocesti in Brežicam. Z gospodom Kukmanom smo med potjo odkrivali neznana območja.

Ko smo v Brežicah zapustili avtocesto, nas je pot vodila po vinorodnem področju Bizeljskega vse do Olimja. Olimje je majhen zaselek pod goro Rudnico, nedaleč stran od glavne ceste, ki povezuje Obsotelje z ostalimi kraji Slovenije. In v tem zaselku stojita veličastna cerkev in samostan, nekoč grajsko poslopje, v katerem so najprej našli svoje domovanje redovniki pavlinci. Za oba spomenika danes skrbijo menihi minoriti, ki so se v prostore naselili 1990. leta. Pred samostanom je velik zeliščni vrt, kjer najdeš tudi tista zelišča, ki so skorajda že pozabljena. Menihi iz zelišč pripravljajo različne pripravke, mazila, tinkture, čaje in prav po teh smo pridno posegali v njihovi zeliščni lekarni.



Samostan z vrtom zdravilnih zelišč.

V samostanu so pavlinci, ki so grad kupili 1663, uredili tudi samostansko lekarno, ki jo danes uvrščajo med najstarejše lekarne v svetu. Leta 1780 jo je poslikal Anton Lerchinger. Pavlinci so ob gradu – samostanu zgradili prekrasno baročno cerkev in jo opremili s črno-zlatimi oltarji.



Črno-zlati oltarji v cerkvi.



V samostanski lekarni.

Le malo stran od samostana stoji stavba stare šole, ki je preurejena v čokoladnico. Za izdelavo čokolade uporabljajo le kakavovo maslo in naravne sestavine, zato ima njihova čokolada specifičen okus. Je ročno izdelana, različnih oblik in zato še posebej zanimiva. Bližajoči prazniki so bili krivi, da se je v naši potovalni prtljagi znašlo kar nekaj sladkih zavitkov.



Čokoladnica.

Zapustili smo čokoladnico in se odpeljali našemu naslednjemu cilju naproti, na Ješovnikovo domačijo, le streljaj oddaljeno od samostanskih prostorov. Ukvarjajo se s kmečkim turizmom, predelavo divjačine, še najbolj pa so poznani po tem, da se po prostranem hribu, na 8 ha pasejo in prosto sprehajajo jeleni, srne ...

In prvi, ki te pozdravijo ob prihodu na domačijo so prav jeleni. Na gospodarjev klic pa se odzovejo tako, da v gosjem redu pritečejo na dvorišče. Seveda so nagrajeni, saj dobijo koščke kruha in koruzna zrna. Prav nič se ne bojijo, jedo z roke in pozirajo pred fotoaparati.



Na Ješovnikovi domačiji.

Preživeli smo lep dan in zadovoljni smo se odpravili proti domu.

5.3 PLETERJE IN KOSTANJEVICA NA KRKI

Tudi tokrat smo imeli srečo. Če je še prejšnji teden sneg »grozil«, da bo odpadla januarska popotna malha, so zadnji torek v januarju jutranji sončni žarki obetali lep dan. In res je bilo tako. Hladno, pa vendar sončno in zato prijetno.

Namenili smo se v Pleterje in Kostanjevico. Ni nas bilo tako veliko, vendar smo bili na koncu vsi zadovoljni, saj smo videli in slišali veliko novega.



Samostan Pleterje.



V gotski cerkvi.

Mogočni pleterski samostan s svojim obzidjem, ograjo, ki preprečuje obiskovalcu stik s samostansko stavbo, deluje skrivnostno. Menihov ne vidiš in ne slišiš, vse je tiho, zamaknjeno. Sprejem vljuden, tih. Le mi smo bili malo glasnejši, oziroma vsaka naša beseda je v tišini bolj odmevala, pa čeprav smo se pogovarjali mirno in zadržano.

V stranskem delu gotске cerkve smo si ogledali multivizijo s prikazom zgodovine samostana in majhnim delom skromnega življenja kartuzijanskih belih menihov.



Pod vtisom multivizije.

Njihovo skromno življenje in podrejanje strogim pravilom je najlepše predstavljeno na njihovi spletni strani (<http://www.kartuzija-pleterje.si>):

Dve različni poti

"Poglavitna želja in cilj našega poklica sta: v tihoti in samoti najti Boga" (Pravila). K temu edinemu cilju stremijo kartuzijani na dva različna načina: kot menihi v klavstru (patri) ali kot menihi – laiki (bratje).

Samota patrov

Menihi v klavstru – vsi so ali bodo duhovniki – živijo v svojih celicah vzdolž križnega hodnika, ki jih zapustijo le ob določenih urah zborne liturgije ali ob redkih priložnostih skupnega razvedrila. Zvestoba celici je v kartuzijanskem življenju odločilnega pomena. "To je sveta zemlja, kraj, na katerem se kot človek s prijateljem pogosto pogovarja Gospod s svojim služabnikom. Tukaj se zvesta duša pogosto združuje z Božjo besedo, nevesta z ženinom; tu se nebеса stikajo z zemljo, božje s človeškim" (Pravila).

Celica

Celica je pravzaprav enonadstropna hišica, obdana z vrtičkom. Spodaj je delavnica, opremljena z orodjem, potrebnim za delo, saj patri v celici opravljajo tudi ročno delo, zgoraj pa je predsoba, ki jo imenujemo "Ave Maria", majhna kopalnica ter spalnica (cubiculum), kjer menih preživi večino svojega časa: tukaj moli, študira, jé in spi.

Hrana in post

Menih dobiva hrano skozi okence poleg vhoda dvakrat na dan, razen v zimskem času, ko jo prejema samo enkrat, zvečer pa uživa kruh in pijačo. Hrana je dobro pripravljena in obilna. Mesa, razen ribjega, menihi nikoli ne jedo. Enkrat tedensko, navadno ob petkih, imajo "abstinenco", ko preživljajo dan le ob kruhu in vodi. V adventu in postnem času se odrečejo tudi mlečnim jedem. Te postne postave sicer zahtevajo nemajhno odpoved, nikakor pa niso škodljive zdravju. Nasprotno: kartuzijani neredko dočakajo visoko starost. Novinci se privajajo k postu postopno pod vodstvom magistra novincev.



Skromna menihova soba.

Bogata je zgodovina kartuzijanov in pleterskega samostana, danes še edinega v Sloveniji. Naša zadržanost je minila šele v muzeju na prostem. Dim v kmečki hiši je marsikomu obudil spomine na otroštvo, prav tako prijazne besede kustosa Simona.



Pogled na zasneženi skansen.



Poletje v muzeju na prostem.

Pot smo nadaljevali v Kostanjevico. Velik grajski kompleks, nekoč tudi cistercijanski samostan, danes hrani bogate zbirke umetniških del Galerije Božidarja Jakca. Pot do gradu je obdana z lipovim drevoredom. Glavni vhod z obrambnima stolpoma zakriva pogled v notranjost stavbe. Ko stopiš skozi mogočna grajska vrata, se odpre čudovit pogled na veliko arkadno dvorišče, eno največjih v Evropi, z dvonadstropnimi trakti, obdanimi z množico polkrožnih arkad.



Galerija Božidarja Jakca v Kostanjevici.

V galeriji so stalne razstave Jožeta Gorjupa, Toneta Kralja, Božidarja Jakca, Franceta Kralja, Zorana Didka, Franceta Goršeta in Janeza Boljke. Posebej zanimiva je umetnostna zbirka starih mojstrov iz bližnje kartuzije Pleterje. V gotski samostanski cerkvi pa smo občudovali razstavo hrvaškega slikarja Tomislava Buntaka Potovanje junaštva.



Galerija Božidarja Jakca, Kostanjevica.

Malo nas je zeblo, saj galerijski prostori niso bili ogrevani, zato smo se odpeljali v mesto, se pogreli s čajem in zapustili Kostanjevico.

Silva Mežnar

5.4 POSESTVO IN GRAD PRESTRANEK

Tudi v februarju smo pogledovali v nebo in upali, da se napovedi vremenoslovcev ne bodo uresničile. In z vremenom smo tudi tokrat imeli srečo. Odpravili smo se na Notranjsko, da bi si ogledali grad Prestranek z velikim grajskim posestvom, na katerem redijo svojevrstne živali. Grad, ki je bil zgrajen v 16. stoletju, ni urejen in ga je že načel zob časa, vendar pa so ostali grajski prostori obnovljeni in služijo namenu posestva in turizma.



Smo dobri poslušalci.

Z zanimanjem smo poslušali predstavitev posestva, ki je v privatni lasti, in kmalu spoznali, da majhna skupina zaposlenih skrbi za kar 300 hektarjev veliko posestvo, za vzrejo konj in posebnega goveda, se ukvarjajo z jahalno šolo in oskrbo konj za različne lastnike. Njihova čreda pasme islandski poni šteje 27 konj in je največja pri nas. Konji so prijazni, temperamentni, vzdržljivi, barviti, z gosto dlako. Radi jih imajo otroci, saj so ravno prav veliki za jahanje.



Poniji čakajo na hrano.

»Vikingi so na Islandijo prve konje pripeljali med leti 865 in 930. V zadnjem letu so Islandci z ediktom, ki še vedno velja, prepovedali pripeljati kakršnekoli konje na otok in da se konj, ko enkrat zapusti Islandijo, tja ne sme več vrniti. S tem so zagotovili tisočletno čisto rejo, skozi katero so se izčistile posebnosti islandskih konj,« smo izvedeli od prijazne vodnice.

Na posestvu, ki obsega tudi 70 ha pašnikov, pa se pase sto živali pasme angus. Zanimivo je, da nimajo rogov. Izvedeli smo, da za te živali vodijo rodovniške knjige. Poleg teh živali pa imajo tudi veliko čredo črno-bele govedi.



Krave angus.



Poni.



Črno-bela mlekarica.

Polni vtisov s sprehoda po posestvu smo se ustavili še v sejni sobi, kjer nam je gospa Metka Svetlin predstavila njihovo zeliščarsko kmetijo in povedala veliko zanimivega o pridelavi in uporabi zelišč.



Zeliščarske dobrote.

Pa nismo še zaključili z ogledi. Odpeljali smo se še v vas Orehek, si ogledali cerkev sv. Florjana in grajsko poslopje, ki žal počasi propada.



V cerkvi sv. Florjana.



Grad Orehek.

Veliko smo izvedeli o krajih, kjer smo se nahajali in marsikdo od nas je za te kraje slišal prvič. Na poti na Notranjsko in domov pa nam je veliko povedal še gospod Kukman.

Silva Mežnar

5.5 ZAKLJUČNA ESKURZIJA: SLOVENSKA BISTRICA IN VITANJE

Jutranji sončni žarki so obetali lepo vreme, zato ni čudno, da smo bili udeleženci zaključne ekskurzije že zjutraj dobro razpoloženi. Poln avtobus nas je bilo in seveda z nami tudi gospod Kukman, ki je poskrbel, da smo spoznali še en kos naše lepe dežele. Po stari cesti do Ivančne Gorice smo pobrali še nekaj udeležencev, potem pa pot nadaljevali po avtocesti.

In kot bi trenil, smo bili v Slovenski Bistrici, naši prvi točki ogleda in daljšega postanka. Prijazna lokalna vodnika sta nas razdelila v dve skupini in popeljala po obnovljenem baročnem gradu, kjer smo si ogledali naslednje: razvoj rimske ceste, posebej dela ceste, ki je potekala med tedanjo Celeio in Poetoviom, arheološko in etnološko zbirko, spominsko sobo pisatelja Antona Ingoliča, razstavo o delu in življenju Jožeta Tomažiča, Pajtljerjevo zbirko fosilov in mineralov, zbirko 56 petrolejk, zbirko lutk v nošah sveta, ki jih je podarila gospa Zora Tomič, zbirko 470 primerov slovenskih in tujih molitvenikov, posebno zbirko kamnin Pohorja, sobo praporjev z dokumenti o izgnancih, pohištvo in osebne predmete dr. Zore Janžekovič ...

V kletnih prostorih pa smo obiskali vinoteko z razstavljenim glažutnim steklom in s predmeti iz Arkove etnološke zbirke. Grajske prostore s čudovito viteško dvorano in stopniščem je poslikal slikar Flurer. Uživali smo ob lepo urejenih zbirkah, le hladno je bilo in veliko prepiha.



Bistriški grad.



Pripravljeni na ogled v grajskem atriju.



Poročna dvorana v gradu.

Še okrepčali smo se iz zaloge, ki smo jo imeli s seboj in nadaljevali pot proti Zrečam in Rogli. Po programu bi se morali povzpeli na Osankarico, vendar nas je gospod Kukman obvestil, da zaradi plazov, ki je zasul del ceste, in snega vzpon na Osankarico odpade. Pa smo kmalu

ugotovili, da je res še zima, saj je bila Rogla v celoti zasnežena. Pravo zimsko vzdušje s soncem nas je pozdravilo na Rogli.



Zasnežena Rogla s kupi snega v aprilu.

Po dobrem kosilu v koči na Pesku so nam prijazni gostinci odprli moderno cerkev pri počitniškem naselju na Rogli. Zunaj je še obdana z gorami nametane snega, visoka, prekrita s kamnitimi in lesenimi skodlami, znotraj pa je njena arhitektura topla, nekaj posebnega. Njuna avtorja, umetnik Marko Ivan Rupnik in arhitektka Vera Klepej Turnšek, pravita, da je zamisel o arhitekturi "sinteza med izročilom in preseganjem zgolj postmoderne miselnosti v arhitekturi; arhitektura in ikonografija se prežemata in dopolnjujeta". Kovaški izdelki dajo prostoru še poseben pečat in v trenutku te prepričajo, da v ta prostor ne sodi nič drugega kot le taki izdelki.



Cerkvica na Rogli in njena notranjost.

Še skupinsko slikanje in že smo hiteli novim dogodivščinam naproti. Odpeljali smo se v Vitanje, kraj, kjer se z izgradnjo Kulturnega središča evropskih vesoljskih tehnologij (KSEVT), ki se

ukvarja s kulturalizacijo vesolja, obiski kar vrstijo. Središče je svoja vrata odprlo 6. septembra 2012. V otvoritvenem programu je v živo sodelovala posadka Mednarodne vesoljske postaje (MVP). Tedaj je bila tudi otvoritev prve stalne razstave KSEVT, naslovljena Herman Potočnik Noordung. Prijazno so nas sprejeli, čeprav je sicer ob torkih središče za ogled zaprto. Po zapleteni vesoljski stavbi nas je vodila vodička, ki nam je natresla ogromno podatkov, popeljala na streho stavbe in nam podarila Potočnikovo knjigo.



KSEVT Vitanje in draga vesoljska oblačila na razstavi.



Gasilska fotografija na vrhu vesoljskega centra s pogledom na Vitanje.

Kljub utrujenosti smo v sproščenem klepetu vse do doma premlevali o preživetem dnevu. Pa toliko smo si imeli povedati, saj se ne bomo videli vse do oktobra.

Silva Mežnar

6. DRUGE AKTIVNOSTI

6.1 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS

Tedenska srečanja skupinice Zgodovine umetnosti skozi čas so se odvijala v prostorih Galerije likovnih samorastnikov Trebnje. Srečevanja so bila namenjena zgoščenemu seznanjanju z umetniškimi deli in interpretaciji likovnih dosežkov. Naša srečanja smo pričele s spoznavanjem pojma umetnost, pri čemer se je vnela zanimiva razprava. Spoznavale smo različna področja ustvarjanja, slikarske tehnike, načine kiparskega ustvarjanja, prav tako pa tudi arhitekturo in urbanizem. Na vrhunskih stvaritvah smo prepoznavale motive in teme, različne kompozicijske zakonitosti, perspektivo in še kaj.

Večji del srečanj smo posvetile razvoju likovne umetnosti s pomočjo analiziranja in interpretiranja najbolj reprezentativnih del ter najpomembnejših umetnikov. Definirale smo značilnosti posameznih obdobj in na primerih iz domačih krajev spoznavale pestrost, živahnost, razgibanost in ustvarjalno inovativnost domačih mojstrov.

V srečanja smo vključile tudi udeležbe na prireditvah v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje.

Andrejka Vabič Nose



Udeleženke pri spoznavanju umetnostne zgodovine.



*Irena Polanec: Iz cikla Eva (2012).
Last Galerije likovnih samorastnikov Trebnje.*

6.2 BAZAR

Članice ustvarjalnih krožkov iz Trebnjega, z Mirne in iz Šentruperta so v novembru in februarju pripravile bazar. Veliko izdelkov, ki so nastali na srečanjih krožkov ali pa so jih pridne roke ustvarile doma, je našlo nove lastnike. Ogrlice, uhani, prstani, voščilnice, palčki iz naravnih materialov, adventni venčki, košarice iz papirja, z vrvico opletene vaze, šopki iz naravnih materialov, kvačkani izdelki, bogat izbor klekljanih izdelkov in še mnogo drugih je krasilo razstavni prostor.



Izmenjava unikatnih ročnih izdelkov na bazarju.

6.3 STORITVE NA BANČNIH AVTOMATIH

V mesecu novembru smo izvedli delavnico Storitve na bančnih avtomatih. Mentorji Bankart d.o.o. so na razumljiv način predstavili možnost uporabe bankomatskih storitev, njihove prednosti in s simulatorjem pokazali postopke posameznih storitev.

Naši udeleženci so napisali:

Predavanje o uporabi bančnih avtomatov je bilo obširno, lahko razumljivo, poučno in zanimivo. Hvala!

Jožica Glojnarič

Predavanje o uporabi bankomata je bilo zelo zanimivo. Izvedeli smo veliko novega in poučnega, kaj se sme, in kako bolj varno uporabljati bankomat. Tudi v prihodnje si želimo podobnih predstavitev.

Marija in Julij Jaklič ter Tončka in Viki Uhan



Udeleženci pozorno poslušajo, kako delujejo bankomati.

6.4 IZDELOVANJE NARAVNE KOZMETIKE

Vedno bolj popularni so naravni izdelki, ki polnijo police drogerij in lekarn. Pa je »naravno« res naravno? Tako se mnogokrat sprašujemo, ko izbiramo kozmetiko.

In ker sebi želimo najboljše, smo že drugo leto pod vodstvom gospe Nine Medved spoznavale osnove aromaterapije in vsestransko uporabo eteričnih olj ter njihovo uporabo v kozmetiki. Letos smo se posvetile osebni negi in tako ustvarile piling za telo in balzam za ustnice. Kako preprosto je ustvariti naravno kozmetiko doma, če imaš dobrega mentorja. Kako prijeten je občutek, ko veš, da si sebi in svojim najbližjim ustvaril in podaril res nekaj naravnega, brez nepotrebnih škodljivih dodatkov!



Gospa Nina v »elementu«.

6.5 POČASTILI SMO ...

Tudi letos smo počastili slovenski kulturni praznik, 8. februar, in mednarodni dan žena, 8. marec. Gospod Jože Zupan je poskrbel, da sta nas obiskali dve pomembni gostji.

OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU

Na delavnici smo gostili knjižničarko, pisateljico, lektorico in profesorico gospo Berto Golob. V sproščenem pogovoru, ki ga je vodil gospod Jože Zupan, nam je predstavila svoje knjige, predvsem pa ljubezen do lepe slovenske besede. Polna energije, nasmejana in vedrega duha nas je ob prebiranju knjige *Skrinja iz babičine bale* popeljala v otroštvo. Pri predstavitvi knjige *Vejica, nagajiva smejica* pa smo se prešerno nasmejali. Polno dvorano poslušalcev je presenetila z vedrino, sproščenostjo in neposrednostjo. Le v zadnjem delu našega srečanja, ko jo je gospa Tadeja Zupan Arsov, urednica založbe Karantanija, presenetila z izdajo drobne knjižice *Besede srca*, ji je glas malo zadrhtel. Knjižica, ki je obogatena z ilustracijami Lucijana Reščiča, je bila izdana ob avtoričini 80-letnici in predstavlja izbor srčnih misli iz zakladnice njenih knjig.

V kulturnem programu nas je z igranjem na violino navdušila učenka Alma.



Naša gostja ga. Berta Golob, g. Jože Zupan in violinistka Alma Zupan.

OB MEDNARODNEM DNEVU ŽENA in MATERINSKEM DNEVU

Praznik smo počastili z obiskom gospe Dušice Kunaver, pisateljice, profesorice, zbirateljice ljudskega izročila in etnološkega gradiva, avtorice poljudnoznanstvenih in leposlovnih knjig ter pedagoških priročnikov. Razgovor z gostjo je vodil gospod Jože Zupan.

Gospo Dušico Kunaver je nad zbiranjem ljudskega gradiva navdušil njen oče. Zbiranju je posvetila svoje življenje, zato ni čudno, da postanejo njene besede mehke, ko začne govoriti o pravljičah, pripovedkah: *»Sporočila ljudskih pripovedk so edina sporočila iz preteklosti, edina sporočila o miselnosti naših prednikov, ki so si bili enaki z ostalim svetom – pogovarjali so se z reko, z živalmi.«*



Dušica Kunaver.

Del svojega ustvarjanja je posvetila alpinizmu, saj je bil njen mož, Aleš Kunaver, znan slovenski alpinist in naš himalajski pionir. Njegova bogata zapuščina bi bila pozabljena, če je ne bi gospa Dušica zbrala in objavila.

V kulturnem programu so se predstavile plesalke folklorne skupine Nasmeh z novo mentorico gospo Branko Moškon in otroci iz trebanjskega vrtca. Vsak udeleženec pa je dobil ročno izdelan cvet, ki je nastal pod spretnimi rokami naše članice, gospe Justi Miklič.



Nastop plesne skupine Nasmeh.



DUŠICA KUNAVER MED NAMI

Ob dnevu žena in materinskem dnevu je Univerza za tretje življenjsko obdobje, ki deluje v okviru Centra za izobraževanje in kulturo Trebnje, povabila v goste Dušico Kunaver, samostojno kulturno publicistko, profesorico angleščine in ruščine v pokoju, zbirateljico ljudskega izročila in etnološkega gradiva, avtorico in izdajateljico poljudnoznanstvenih in leposlovnih knjig ter pedagoških priročnikov.

V programu sta najprej predsednica UTŽO-ja Silva Mežnar in direktorica CIK-a Patricija Pavlič vse prisotne lepo pozdravili, spregovorili o pomenu praznika in čestitali vsem ženam in materam za njihov praznik. V nadaljevanju smo članice folklorne skupine Nasmeh, ki nas vodi mentorica Branka Moškon, s harmoniko pa nas spremlja Ivan Bukovec, zaplesale in zapele splet belokranjskih in prekmurskih plesov. Prav pristrčno pa so nastopili in nas razveselili malčki iz trebanjskega vrtca.

Dušico Kunaver mnogi poznamo kot zbiralko ljudskega izročila. Jože Zupan iz Šentruperta je iz njenih številnih zbirk prebiral odlomke, nato pa jih je avtorica pokomentirala. Njene besede so sama milina, prijaznost, dobrot, zato jo je prav prijetno poslušati. Dejala je, da je tudi folklor ljudsko izročilo in da folkloristke, ki smo zaplesale, igramo dragoceno vlogo, saj na svoj način osveščamo vse za vse, kar je lepo in domače.

Anica Janežič



Dušica Kunaver v družbi folklorne skupine Nasmeh in predsednice UTŽO.

6.6 PREPREČEVANJE PADCEV V STAROSTI

Med ponudbo UTŽO se je pojavil predlog za novo dejavnost s kratkim imenom padci. Padci! Le kaj bomo izvedeli? Polni pričakovanj smo se maloštevilno zbrali in ugibali, kakšna bo vsebina.

Iz Škofje Loke je prišla širiteljica Mirjam, ki v okviru Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje iz Ljubljane širi gibanje s polnim naslovom Preprečevanje padcev v starosti. Že ob prvem srečanju nas je navdušila s svojim sproščujočim načinom dela: predstavitvijo, razgovori, gibalnimi vajami in povzetki srečanj, pa tudi na domače naloge ni pozabila. Kmalu smo spoznali, da so taka srečanja in njihova vsebina prava za nas. Oblikovani sta bili dve skupini. Imeli smo deset srečanj. Spoznali smo nevarnosti za možnost padcev, tako v domačem okolju kot tudi zunaj doma. Celo lokalnim skupnostim smo posredovali ugotovljene nevarnosti za padce in predlagali, kako jih odpraviti. S posebnimi vajami smo se izurili, kako obdržati ravnotežje. V primeru padca pa vemo, kako je potrebno ukrepati.

Na srečanjih smo se tudi med seboj bolje spoznali. Odločili smo se, da zadnje srečanje in seveda vaje, ki zmanjšujejo možnost padcev v starosti, opravimo v Deželi kozolcev v Šentrupertu. Združili sta se obe skupini, ki pa sta bili zaradi opravičljivih razlogov malce okrnjeni. Žal je bilo ta dan izredno mrzlo, zato smo si kozolce le ogledali, obiskali smo še gotško lepotico in se ogreli v gostilni Jaklič.

Dogovorili smo se, da preko poletja sami telovadimo, jeseni pa nadaljujemo skupaj, da predstavimo vsebino tudi prijateljem in jih povabimo v naš krožek.

Res je: vsak padelec je padelec preveč.

Tončka Uhan



Ob zaključku našega krožka smo obiskali Deželo kozolcev v Šentrupertu.



ČUDOVITA IZKUŠNJA

Na prijazno povabilo gospe Silve Mežnar in izkazan interes udeležencev UTŽO za izvedbo tečaja za preprečevanje padcev v starosti sem se z veseljem odzvala. Vsi udeleženci tečaja so me izredno lepo sprejeli in med nami so se kmalu spletile prijetne vezi, ki so nam omogočale kvalitetno učenje ob prijetnem druženju.

Na vsako srečanje sem prihajala z radostjo v srcu in navdušenjem, odhajala pa polna energije in zadovoljstva. Vsako naše srečanje je bilo nekaj posebnega, nekaj novega, ne samo za udeležence tečaja, temveč tudi zame. Izmenjava izkušenj in mnenj nas je vse obogatila. Vaje za ravnotežje so nas v začetku malce utrudile, da smo se z veseljem usedli in začeli »telovaditi« z mislimi in poganjati v delovanje naše spominske celice.

Čas je hitro mineval, prišli smo do zaključka tečaja, ki smo ga sklenili s kratko, a čudovito ekskurzijo v Deželo kozolcev, po kateri nas je prijazno popeljal g. Viktor Uhan, ki nam je nanizal mnogo zanimivosti o kozolcih, Šentrupertu in okoliških krajih ter nam omogočil ogled veličastne gotske cerkve sv. Ruperta.

Ko je bilo najlepše, smo se razšli, ostalo pa je prijateljstvo – ko imaš nekoga preprosto rad, ker si v njem spoznal Človeka.

Delo z udeleženci tečaja mi je bilo v veliko zadovoljstvo in veselje in hvaležna sem vsem, ki so si vzeli čas in se redno udeleževali srečanj in na njih aktivno sodelovali, jih sooblikovali ter tako tudi sami prispevali k dinamični izvedbi tečaja.

To so bili trenutki, ki so se zapisali v knjigo mojega življenja kot nepozabni, preprosto čudoviti. Iskrena hvala za čudovito izkušnjo.

Mirjam Gartner

7. PREDLOG PROGRAMA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2013/2014

Tudi v študijskem letu 2013/2014 se bomo srečevali na delavnicah in v krožkih. Vsak torek se bomo družili v prostorih CIK Trebnje, in sicer od 9.00–11.15. Poslušali bomo zanimive teme že znanih tematskih področij:

- splošne teme,
- potopisna razvajanja,
- socialno-zdravstvene teme.

Četrty torek v mesecu bo namenjen popotni malhi – strokovni ekskurziji po Sloveniji pa tudi tujini.

Iz bogate ponudbe krožkov in krajših aktivnosti pa bodo člani lahko izbrali dejavnosti, ki jih najbolj zanimajo:

☒ **TUJI JEZIKI**

- ❖ angleščina – začetni tečaj
- ❖ angleščina – nadaljevalni tečaj II, III, IV
- ❖ nemščina – začetni tečaj
- ❖ nemščina – nadaljevalni tečaj
- ❖ italijanščina – začetni tečaj
- ❖ španščina – začetni tečaj
- ❖ španščina – nadaljevalni tečaj

☒ **ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU**

- ❖ plesne skupine Nasmeh, Ajda, Mavrica
- ❖ pohodništvo
- ❖ rekreacija – Trebnje
- ❖ aerobika – Mirna

☒ **DIGITALNA TEHNOLOGIJA**

- ❖ kamera
- ❖ fotografski krožek

☒ **KUHARSKI KROŽEK – Mirna**

☒ **USTVARJALNICE**

- ❖ likovno ustvarjalni krožek – Trebnje
- ❖ ustvarjalni krožek – Šentrupert
- ❖ ustvarjalni krožek – Šentlovrenc
- ❖ ročna dela – Mirna
- ❖ šivanje, krpanke

☒ **KLEKLJANJE II in III – Trebnje (nadaljevalni tečaj)**

☒ **RAČUNALNIŠKO OPISMENJEVANJE (Trebnje, Mirna, Šentrupert, Mokronog)**

☒ **SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ (Šentlovrenc, Trebnje, Mirna)**

☒ **ZDRAVILNA ZELIŠČA V KULINARIKI**

☒ **ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS**

☒ **KULturna DEDIŠČINA (Šentrupert)**

☒ **KAKO POLEPŠATI DOM V VSEH LETNIH ČASIH**

☒ **IZDELOVANJE NARAVNE KOZMETIKE**, gospa Nina Medved

- ❖ eterična olja in naravna čistila
- ❖ izdelava zeliščnih aromaterapevtskih mazil

☒ **PREPREČEVANJE PADCEV V STAROSTI**, gospa Mirjam Gartnar

8. ČLANI PIŠEJO ...

8.1 LITERATKE VEZI

Literatke VEZI DU Mirna želimo v naslednjem letu mnogo zanimivih snovi in mnogo spleto trdnih, prijaznih vezi. Za dobrodošlico vam prilagamo šopek naših del.



IZGUBLJENO OBČUDOVANJE

Ne opaziš, kako lepa so jutra, kako skrivnostni so večeri, da je lepo zvezdnato nebo, da je luna v svoji oblini čarobna, da je utrip večera prepojen z vonji prebujajoče se ali zoreče naravne poti življenjskih obdobij, ne opaziš, ker si zaskrbljen, obupan.

V mladosti vse vidiš rožnato, ker v tebi klije ljubezen, jasna in lepa, ko pa pripluje prvi oblak, slika potemni. Vedno znova in znova se oziraš nazaj, vedno z upanjem gledaš v jutri. Saj se bo spremenilo, tiho glodaš v sebi, pa z vsakim oblakom izgubljaš nežnost jasnine. Znova in znova zaboli, preboliš, v sebi pa nizaš brazgotinice, ki postajajo večje, grše, pogled nanje te užalosti.

Ob nabiranju let in desetletij zoriš, se utrjuješ, na pogled majhne stvari puščaš ob strani, včasih postaneš površen, spregledaš, da je lahko majhna težava po določenem času večja in težja. Počasi začneš opazati, da v tej opustelosti razpadaš, znotraj v sebi. Majhni, a lepi dogodki, ki si jih opustil ali si bil po sili razmer v to prisiljen, začnejo dobivati večjo težo vrednosti in večjo nostalgijo; ker so trenutki neponovljivi.

Skušaš se stopiti z okolico pa opaziš, da je drugačna, ni odsev naravnih lepot, je polna življenj, ki se ubadajo s težavami, skrbmi, nimajo možnosti in prilike, da bi živeli skladno s potrebami, željami, cilji so se jim zmaknili daleč od dosega. Življenje je vsem učitelj, ne govori, nalaga le preizkušnje, nobene izkušnje ne moreš kupiti, pa vendar moraš vsako drago plačati. Zato se mnogi zatekajo v osamo. Pogled na lepote vesolja pa pri nekaterih budi upanje, druge pahne še v globljo zamaknjenost z vzdihom: »Svet je lep, stvarstvo je čudovito, najmanj čudoviti so ljudje, tisti brezбриžni, ki ne pomislijo, kako je sočloveku.« Pa vendar, narava je mati vsem, za vse je dala dovolj, če le ne bi nekateri hoteli imeti več, veliko več in preveč za prijetno, zmerno življenje.

Kadar zajadram v taka življenjska dogajanja, si rečem: »Zemlja, mati naša, prelepa si, tvojo podobo kazimo le mi, ljudje.« Bo kdaj drugače, se bomo poistovetili z naravo, stvarstvom? Bomo kdaj strmeli, da bi bili boljši, iskreni, prijateljski, ne zaradi bogastva, naslovov, preprosto zato, ker smo ljudje? Morda, to ve le usoda, ki s skrivnostno tišino govori.

Pavlina Hrovat



RANJENI PLANET

Poletno sonce

svoje žgoče žarke
prek utrujenih livad razlije,
v hudi boli krčijo se in ječijo
ožgane, rjave trave.

Suhi studenci,

upadle, plitve reke prosijo
in ihtijo proti sinjemu nebu,
njih žejne struge pa
sanjajo o drobni dežni kaplji.

Rjavi bregovi

kot ožgana, utrujena telesa
tonejo v slano – grenkem znoju,
iz suhih ust se glas več ne izvije,
življenje umira, izginja,
zdihuje, oh, že **e** ja ... že **e** ja ...

Človek strmi

udrtih lic in brez moči
skozi napol zastrta okna,
kolne, moli, prosi, se sprašuje,
res vrača se prekletstvo,
ki Zemlji sem ga storil?

Oprosti, oprosti,

sprejmi Zemlja moje to kesanje,
seveda, če je to še sploh mogoče,
vem, ranjena so tvoja plodna nedra,
oprosti, oprosti, le človek sem,
ran tvojih **res** prepozno se zavem.

Ivana Kovačič





ČE MAMA BI VODILA SVET

Če mama bi vodila svet,
lep bi bil ta svet,
to bil bi srečen svet,
bi za vse bilo dovolj vsega,
manj lačnih otrok in mračnih ljudi,
manj zmede, manj nestrpnosti,
v srcih več ljubezni,
ne bi pohlep bil prvi,
vladala bi pamet in modrost,
odgovornosti bi več bilo,
stvari bi tekle pravo pot.

Za več reda in miru,
da več dobrega bo kakor zla,
naj mama več besede ima.
Bolj pravične njene so roke,
zgubane, utrujene in tople,
mlade, mehke, radodarne.

Danijela Krištof



TURŠKI PETELINČEK (resnična zgodba)

Neva si je želela imeti svojo žival, da bi se z njo igrala in tako je nekega dne dobila v oskrbo piščančka.

Razveselila se je in od takrat je vsako minutko prostega časa posvetila njemu. Hranila ga je, ga pestovala, da je zadovoljno zadremal v njenem naročju. Ime mu je dala Piki. Ni bil pikast, a rekla je: »Saj je kot kakšna mala pikica, kadar skače po visoki travi!« Iz šole je vedno pritekla in že od daleč klicala Pikija. Pritekel je kot kužek in kmalu bil v naročju, ker ga je znala tako lepo pomiriti in uspavati. Rekli so, da je turški petelinček, ker je manjše rasti kot navaden kurji rod, a zato toliko bolj ljubek. Neva ga je tako udomačila, da je skoraj razumela, kaj ji želi s svojim petelinjim ščebetanjem povedati. Potreboval je veliko pozornosti, zato je vedno silil v njeno naročje.

Ko je postal starejši, je začel uveljavljati svoje navade. Zvečer ni več hodil spat na kraj, ki mu ga je pripravila Neva, ampak se je spravil na najvišjo vejo drevesa in tam prenočeval. »Kaj če ga dobil lisica?« je skrbelo Nevo, a petelinček je bil samosvoj, čeprav ji je še vedno večkrat na dan skočil v naročje in čeprav mu je prigovarjala, da je v skrbah zanj, je proti večeru ušel v vejevje. »Pa naj bo,« si je mislila, a nekega jutra, ko je bila ura komaj pet, je petelinček sedel

na okenski polici in kikirikal. Prebudila se je, odprla okno in pokarala novo budilko: »Prezgodaj se dereš, jaz vstajam komaj ob sedmih, ti pa si tako zgoden.«

In od tistega dne je vsako jutro ob istem času sedel na okensko polico in kikirikal. Neko jesen pa je Neva odšla v mesto v šolo in brez njenega crkljanja je postal žalosten, otožen, zato so ga odnesli k njeni teti, ki je imela kokoši. Tiščal se je v kotu in tudi kokoši so ga postrani gledale. Hotele so ga kljuvati, a se je postavil v bran s svojimi ostrimi krempljci. Spoznale so, da se kljub svoji majhnosti zna vesti kot petelin. Kmalu je začel gospodariti po kokošnjem dvorišču in osvojil je lepo kokoško, ki so ji rekli Čopka. Kadar je našel kaj za v kljun, je glasno klical ko ko ko in Čopka je vedno vedela, da je to zanjo. Navadil se je in razgledoval okolico in spoznal, da se da preskočiti ograjo. Tako je spet našel prenočišče na bližnjem drevesu.

Nekega dne je skočil na sosedovo dvorišče, kjer je na klopici pred ograjo počivala teta Polda. Piki je nekaj časa krožil po dvorišču, a ko ga je Polda prijazno ogovorila, se je opogumil in ji skočil v naročje. »Ja, kaj pa ti, kaj bi rad?«

Piki je že sedel v njenem krilu in čakal, da ga poboža. »Ja, ti si pa razvajen«, ga je ogovorila in božala. On, navajen crkljanja, se je še bolj stisnil k njej in od ugodja zadremal. »Kdo neki te je tako razvadil?« se je čudila sosedka in ga spustila na tla. Veselo je poskočil in že je bil pri kokoškah. Njegova Čopka je takoj bila pri njem, on pa ji je hitro našel kaj, da jo je pomiril in spet sta bila prijatelja.

Odslej je sosedka, če je imela čas posedati na klopici, vedno imela družbo in prav lepo je bilo videti, kako v njenem krilu čepi mali petelinček, ona pa ga ogovarja in boža.

Piki je živel sedemnajst let in šele proti koncu življenja ni več iskal topline človeške roke.

Nekega jutra je negibno obležal in vsem je bilo hudo.

Grobek je dobil pod drevesom, na katerem je tako rad prenočeval.

Tako nam je mali turški petelinček polepšal marsikateri dan in s svojim vedenjem dokazal, kako lepo je na svetu, če imaš prijatelje.

Rozalija Pepelnak



BABIČINE DROBNE REČI

ČRNA ŠATULJA na polici v babičini izbi mi je pogosto razvnemala misli. Črna šatulja z zlato obrobo, zaklenjena, ključka pa nikjer. Pogosto sem se motovila tam okoli. Le kaj babica skriva v njej? O tem ni želela govoriti. Žilica mi ni dala miru; rada bi razvozlala skrivnost. Vsak dan je z nje skrbno pobrisala prah.

Posrečilo se mi je. Nedeljsko jutro. Ko je babica odšla v cerkev, sem bila že pri šatulji, spet polna ugibanja, kaj je v njej. Najbrž kakšne srčne skrivnosti. Dragocena ura, prstan, verižica ...

Nenadoma se vsa stresem, srce čutim v vratu. Ključek je v šatulji. Strah me hrumi, prsti pa me močno srbijo. Vse okoli mene izgine v sivih meglicah, vidim le ključek. Obrnem ga, čeprav se mi roka močno trese. Gledam. Gledam, a nikjer zatega leska. V njej so le tri drobne, preproste reči: naprstnik, stara orumenela pesmarica z naslovom Pesmi in križec iz kosti. Kakšno razočaranje! Kar na jok mi gre, v hipu pa občutim na rami babičino roko. Ostanem brez besed, solze mi silijo v oči. Čez čas komaj izrinem iz sebe: »Oprosti!«

»Vem, gnala te je radovednost. Veš, to so svetli kamenčki iz otroštva; vsak ima svoj sijaj, svojo vrednost,« spregovori s prijaznim glasom.

Pogledam jo, a na obrazu ni jeze, ne zamere, le čudna milina. V lepi nedeljski obleki je kot dobra vila. Potisne me k sebi na posteljo, v roke vzame vse tri dragocene reči. Vzdihe, nagne glavo, s pridušenim glasom počasi spravlja iz sebe: »Mama je po ves dan delala na njivi. Za pravljičnice ni imela časa. Pa vendar mi je večkrat povedala pravljico o naprstniku. Vsebine se več ne spomnim, dobro pa sem si zapomnila naslednje: junaku so dali jesti iz naprstnika, piti pa iz rešeta.«

Besede so se živo zapisale vame. Beseda naprstnik je imela zame pravljичni zven. Pa še nekaj je bilo, zgodaj sem že vezla in delala na blago križce z barvasto prejico. Zato sem si zelo želela naprstnik. Večkrat sem se zbodla v prst. Mama mi ga je kupila na sejmu. Zame je bil dragocen. Nekaj časa sem ga nosila s seboj v šolo. Zdelo se mi je, da prebujajo v meni domišljije. Mama mi je večkrat rekla: »Le delaj prtičke! Tako si pripravljajš doto.« Danes je naprstnik dragocen spominček na mamo, na tisti brezskrbni otroški čas.

Ko poboža orumenele platnice stare Pesmarice, jo prevzame ganjenost. Skloni se k meni, skrivnostno mi zašepeta: »Veš, pesem pozdravi dušo in telo. Kaže se v srcu in v očeh. Mama mi jo je prinesla iz Ljubljane. Močno mi je prirasla k srcu. Če sem jo nosila v žepu, mi je šlo delo hitreje od rok. Ko sem se počutila osamljeno, sem v knjižici izbrala pesmico in jo zapela. Vseh nisem znala na pamet. Včasih smo veliko peli. Pa saj v naravi vse poje; rada poslušam pesem škrjanca, ko drobi svojo pesem, pa škrebļanje deževnih kapljic, pesem vetra ... Pesem nas spremlja od zibelke do groba.«

Na dlani boža križec iz kosti; nekaj trpkega ji zdrsne po obrazu, s priprtimi očmi gleda v daljavo, potegne jo v minuli čas. Z žalostnim glasom, na dnu trepetajo solze, začne svojo pripoved: »Tvoj ded je tole izdolbel na Rabu, v tistih najhujših trenutkih, ko je smrt krevsala po taborišču. Ni vedel, kaj bi počel, da bi ušel sam sebi, da ne bi videl tistih pretresljivih podob lakote in umiranja. Po vrnitvi domov ga je še večkrat spreletel čuden drget, ves se je tresel. Da je to drget duše, saj so pred njim spet oživele podobe iz taborišča, podobe ljudi s kamnitim srcem. Taborišče ga je izželo, prezgodaj je umrl. Že močno bolan mi je naročil, naj se mi srce ne spremeni v kamen.«

Počasi se iztrga iz žalostnih spominov, vzdihne in resno pristavi: »Vidiš, vsak mi je po svoje napolnil življenje, misli in želje. Veš, v življenju je veliko križpotij; ob spominu nanje in ob vseh teh dragocenih rečeh sem vedno krenila v pravo smer.«

»Hvala ti, babica! Kar zakleni šatuljo, da se ne bo izgubila dragocenost teh drobnih reči.«

V hipu me spreleti zanimiva misel: čim prej moram najti šatuljo za svoje spominke, saj jih imam kar nekaj, da me na križpotju ne bo zaneslo po napačni poti.

Anica Zidar



MARUŠINO PISMO

Pred dnevi sem dobila pismo. Pismo prijateljice Maruše. Vezi med nama držijo še iz šolskih dni. Končala je ekonomsko fakulteto, zdaj živi v Ljubljani, precej let je že upokojena. Vedno jo je bil sam smeh, nikjer ni imela obstanka. Po ločitvi se je vrgla v potovanja, obredla je veliko sveta.

Ko prebiram njeno pismo, se mi zdi, da je z njo nekaj hudo narobe. Njeno notranjost je najbrž ošvrknila slana. Črno pismo.

Nekaj njenih vrstic: *»Vedno sem imela veliko energije, zdaj pa sem kot cunja. Starost! Ob tej besedi me kar strese. Obraz je ves v gubah. Glava polna težkih misli. Nikamor se mi ne da, kot bi bežala pred ljudmi. Saj prihajajo otroci in vnuki. Klepetajo, čebļjajo, kar preglasni so. Njihovemu pogovoru ne morem slediti, saj vsega ne razumem. Pa mi pravi najmlajši: »Babica, izgubila si smeh, pozabila na prijetne besede, nekam kisle si.« Ne pritegne me radio, niti televizija. Še s knjigami, kako rada sem jih prebirala, je križ. Začnem z branjem, a veselje izgine kot sonce v zatonu. Ko se zjutraj zbudim, imam občutek, da me nekdo tišči k tlom.«*

Kako ji naj odgovorim? Potrebuje veliko spodbudnih besed. A nenadoma se mi v notranjosti zatresejo babičine besede. Kadar me je kaj pestilo, da sem bila jezna nase in na ves svet, mi je skrivnostno šepnila: *»Ne bodi taka mila Jera! Vse se bo uredilo, saj skrivaš v sebi zlato zrnce.«* Nestrpno sem zavpila: *»Kdaj ga bom našla? Zdaj bi ga rada!«* »Počakaj! Kdaj pride ta čas, nihče ne ve.«

Vedno moraš imeti nekaj pred seboj, kar te veseli, bogati. Cilj. Zlatega zrnca še nisem našla. Nikoli mi ni dolgčas. Bolezen se me ni ognila. Operacija kolka in kolena. Tudi z berglo sem šla na vrt. Ti pa se smiliš sama sebi. Od daleč gledaš ljudi. Pomešaj se mednje. Ali še poznaš besedo – ljubezen? Moja znanka jo je našla pri osemdesetih letih. Z ljubimcem posedata v njenem rožnatem vrtu, se požirata z očmi, prepletata prste, zabrundata kakšno melodijo. Najbrž sta našla zlato zrnce. Morda bi se lotila DNEVNIKA.

Verjemi mi, tudi v tebi je zlato zrnce. Samo v tvojih rokah je, če ga boš našla. Zberi se vendar! Izprazni navlako, ki je v tebi! S toplim pozdravom!

Anica

Odgovora pa od nikoder. Dolgo je trajalo. A ni bilo črno pismo, ampak presejano s soncem: *»Tvoje besede so me potegnile iz brezna. Pomagala mi je še misel na zlato zrnce. Starost me več tako ne teži. Vsaka guba mi pomeni bogastvo, je odsev moje življenjske poti. Pišem dnevnik. Pa ti rečem, več je svetlih besed kot stokanja. Berem, veliko berem. Tudi beseda – ljubezen – ima pravljični prizvok. Iskala jo bom. Čutim, da je v meni zlato zrnce. Vnuk mi je ob obisku s smehom pripomnil: »Babica, prijetna si, nekam pomladna v svojem jesenskem času.«*

Pred dnevi pa sem prebrala imeniten pregovor: **»Življenje brez ljubezni je kot leto brez pomladi.«** Pozdrav!

Maruša

Anica Zidar



»Izobraževanje je tisto, kar ostane, ko nekdo pozabi, kaj se je učil v šoli.« (Albert Einstein)