Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

UTŽO Trebnje

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2016/2017
Program dela za študijsko leto 2017/2018

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

UTŽO Trebnje

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2016/2017

Program dela za študijsko leto 2017/2018

GLASILO UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

Zanj: Patricija Pavlič

Leto: 2017

Uredništvo:
Patricija Pavlič
Martina Podlesnik
Milica Korošec
Silva Mežnar
Francka Grošel

Lektoriranje:
Kristina Gregorčič

Fotografije & slike:
udeleženci in animatorji UTŽO, arhiv CIK Trebnje in spletni viri

Oblikovanje:
Simona Slak

Oblikovanje naslovnice:
Meta Gabrijel

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

Naklada: 300

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

Copyright by Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, Trebnje 2017. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

Organi Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje

a) **Predsednica upravnega odbora:**
   Milica Korošec
   Majda Ivanov, namestnica predsednice

b) **Upravni odbor:**
   Francka Grošel – predstavnica Občine Trebnje
   Silva Mežnar – predstavnica Občine Trebnje
   Majda Ivanov – predstavnica Občine Trebnje
   Martina Podlesnik – predstavnica CIK Trebnje
   Tomaž Povšič – predstavnik Občine Mirna
   Milica Korošec – predstavnica Občine Mokronog - Trebelno
   Viktor Uhan – predstavnik Občine Šentrupert

c) **Zbor članov:**
   vsi člani UTŽO

1. KAZALO

2. POROČILO O DELU UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2016/2017 4

2.1 STATISTIČNI DROBNOGLED 4

2.2 ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE 7

3. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2016/2017 10

3.1 VSAK TOREK V MESECU 10

3.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2016/2017 IN NJIHOVA VSEBINA 10

3.3 POPOTNE MALHE – STROKOVNE EKSKURZIJE 12

3.4 KROŽKI UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2016/2017 13

3.5 SREDINO MESEČNO POHODNIŠTVO 15

4. POROČILA KROŽKOV 16

4.1 ANGLEŠČINA III – nadaljevalni tečaj 16

4.2 ANGLEŠČINA V – nadaljevalni tečaj 16

4.3 ANGLEŠČINA VII – Pionirji 17

4.4 NEMŠČINA VI – nadaljevalni tečaj 18

4.5 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE 19

4.6 KLEKLJANJE IV 20

4.7 KALIGRAFIJA 22

4.8 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH 23

4.9 PLESNA SKUPINA AJDA 25

4.10 PLESNA SKUPINA MAVRICA 27

4.11 GLASBENI KROŽEK BRENKICE 29

4.12 ZDRAVA REKREACIJA TREBNJE I in II 31

4.13 POHODNIŠTVO 32

4.14 NORDIJSKA HOJA 48

4.15 RAČUNALNIŠTVO TREBNJE 51

4.16 RAČUNALNIŠTVO TREBNJE – OSNOVNI TEČAJ 53

4.17 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS 54

4.18 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG 55

4.19 ROČNA DELA MIRNA 56

4.20 AEROBIKA MIRNA 57

4.21 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT 58

5. POPOTNE MALHE 61

5.1 BLOKE – KRPANOVA DEŽELA 61

5.2 TRST 64

5.3 SPODNJA SAVINJSKA DOLINA 66

5.4 KOČEVJE–RIBNICA 67

6. DRUGE AKTIVNOSTI 71

6.1 PREDNOVOLETNI BAZAR 71

6.2 POČASTILI SMO … 71

7. PREDLOG PROGAMA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2017/2018 74

8. PRAZNOVALI SMO … 76

8.1 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH 76

9. ČLANI PIŠEJO … 78

9.1 LITERATKE VEZI MIRNA 78
9.2 MOKRONOŽICE 83
10. CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA TREBNJE 87
11. MARELA, VEČGENERACIJSKI CENTER DOLENJSKE IN BELE KRAJINE 89

ZAHVALA

Veliko podpore nam nudijo:

Občina Trebnje, Občina Mokronog - Trebelno, Občina Šentrupert, Občina Mirna ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, Dom starejših občanov Trebnje, OŠ Mirna, OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert, OŠ Mokronog, OŠ Trebnje, DU Mirna, DU Velika Loka, DU Šentrupert, DU Mokronog - Trebelno, Izletniška kmetija Kazina Šentlovrenc in ga. Maja Kos,

zato je naše delovanje tako uspešno. Vsem se zahvaljujemo za podporo in pomoč.

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

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

NAGOVOR PREDSEDNICE

Drage članice in člani UTŽO!

Iz vsebine letošnjega poročila naše Univerze je razvidna temeljna izobraževalna dejavnost, ki je dokaz pestrega, zanimivega študijskega leta, polnega lepih trenutkov, in je pozitivna zgodba današnjega časa.

Študijsko leto smo pričeli na Mirni. Začetek je bil za nas posebno doživetje, saj smo se po dolgih počitnicah ponovno srečali. Vsak torek je za nas poseben dan v tednu, ko se srečamo s prijatelji, znanci in skupaj na delavnici izvemo kaj novega. V novem študijskem letu nam je prvi dogodek dal veliko zaleta in pozitivne energije – zapel nam je Otroški pevski zbor OŠ Mirna. Veliko vzpodbud za delo so nam v nagovorih dale namestnice županov vseh štirih občin. V nadaljevanju programa so se predstavile vse tri plesne skupine, Nasmeh, Ajda in Mavrica, ki jih sestavljajo članice naše Univerze za tretje življenjsko obdobje. Predstavile so se s sklopi plesov, ki jih rade plešejo, in so ponosne na prehojeno plesno pot. Nastop vokalno-instrumentalne skupine Brenkice, ki je v času enoletnega delovanja pripravila raznovrsten repertoar, je naznanil zaključek študijskega dneva s Slakovo pesmijo »V dolini tihi«.

Udeleženci krožkov ste na srečanjih med študijskim letom pridno in uspešno delali, kar dokazujejo izdelki, ki jih predstavite na razstavi ob predstavitvi UTŽO in tudi ob drugih priložnostih. Krožek pohodnikov je številčno najbolj obiskan, saj so pohodne poti zelo izobraževalno naravnane, ker udeleženci na njih spoznavajo naravne in kulturne znamenitosti posameznih krajev.

Veseli nas, da smo lahko izvedli vsaj štiri strokovne ekskurzije Popotne malhe in da je bila udeležba številčno zadovoljiva. Vse naše strokovne izlete je vodila gospa Maja Kos. Zahvaljujem se ji za strokovno vodenje in prijazno sodelovanje.

V tem študijskem letu je delovalo 24 krožkov in pri vseh smo uspeli doseči vsaj 45-odstotno sofinanciranje dejavnosti. Razveseljivo je tudi to, da je novi krožek kaligrafije zaživel v polnosti. V Tednu medgeneracijskega učenja smo se tesneje povezali z mladimi, sicer

pa so vse leto potekale najrazličnejše oblike sodelovanja s šolami in z vrtci.

Na novoletnem srečanju smo se spomnili vseh članov, ki so v letu 2016 praznovali okroglo obletnico, in jim izročili darila članic Ustvarjalnega krožka Šentrupert. V kulturnem programu so sodelovali otroci iz Podružnične šole Trebelno, folklorna skupina Nasmeh, plesni skupini Ajda in Mavrica ter DU Veliki Gaber s skečem »Vino in voda«.

Kulturne prireditve je popestrila gospa Maja Kos, ki je v našo sredino pripeljala zanimiva gosta: ob slovenskem kulturnem prazniku gospoda Franka Košuto, ki je duša gospodarskega in kulturnega življenja tržaških Slovencev, ob dnevu žena pa gospoda patra Karla Geržana, ki ni običajen duhovnik, čeprav živi skromno in odprto med ljudmi. Na prireditvi v počastitev obeh zgoraj omenjenih praznikov so kulturni program popestrili otroci iz Vrtca Mavrica Trebnje. Na prireditvi v počastitev 8. marca in materinskega dneva so članice Likovno-ustvarjalnega krožka Trebnje za vsakega udeleženca pripravile priložnostno darilce.

Univerza za tretje življenjsko obdobje Trebnje postaja vse bolj prepoznavna med občani vseh štirih občin in v širši okolici, kar me zelo veseli. Članstvo v Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje, ki je združenje za izobraževanje in družbeno vključenost, tudi ni zanemarljivo. Izobraževalni program so nam pomagale realizirati občine Mirna, Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Trebnje, zato se jim iskreno zahvaljujem. Tudi na razpisu Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport nam je bilo dodeljenih nekaj denarnih sredstev. Zahvaljujem se članom upravnega odbora za konstruktivno sodelovanje pri načrtovanju programa, gospe Patriciji Pavlič – direktorici CIK Trebnje, Martini Podlesnik in ostalim delavkam CIK Trebnje za vso pomoč pri realizaciji programa.

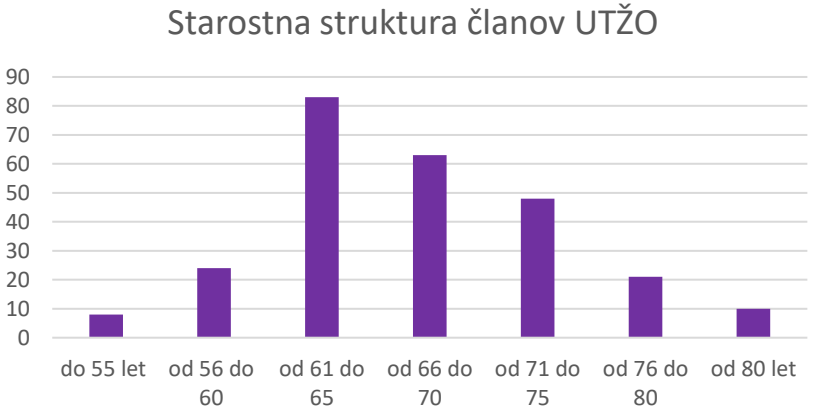
Mentorjem in animatorjem, ki ustvarjajo v krožkih, se še posebej zahvaljujem. Hvala tudi vam, drage članice in člani UTŽO, za obiske na delavnicah, za aktivno sodelovanje v krožkih in drugih oblikah druženja. Tako številčnih obiskov in tako dobrega sodelovanja si želimo tudi v bodoče.

Milica Korošec, predsednica UTŽO Trebnje

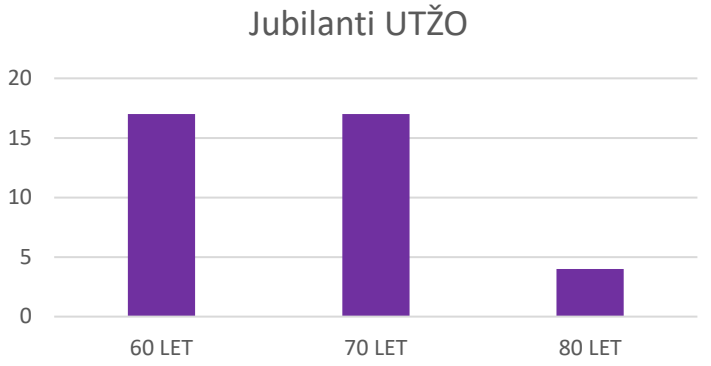
2. POROČILO O DELU UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2016/2017

2.1 STATISTIČNI DROBNOGLED

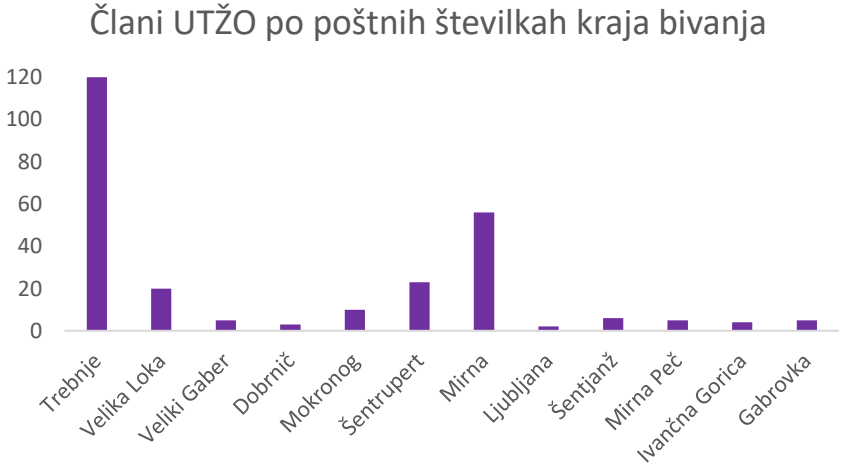
V študijskem letu 2016/2017 je članstvo UTŽO sklenilo 259 oseb. Tudi letos je prevladoval ženski spol, saj je bilo vpisanih članic kar 212, članov pa 47.



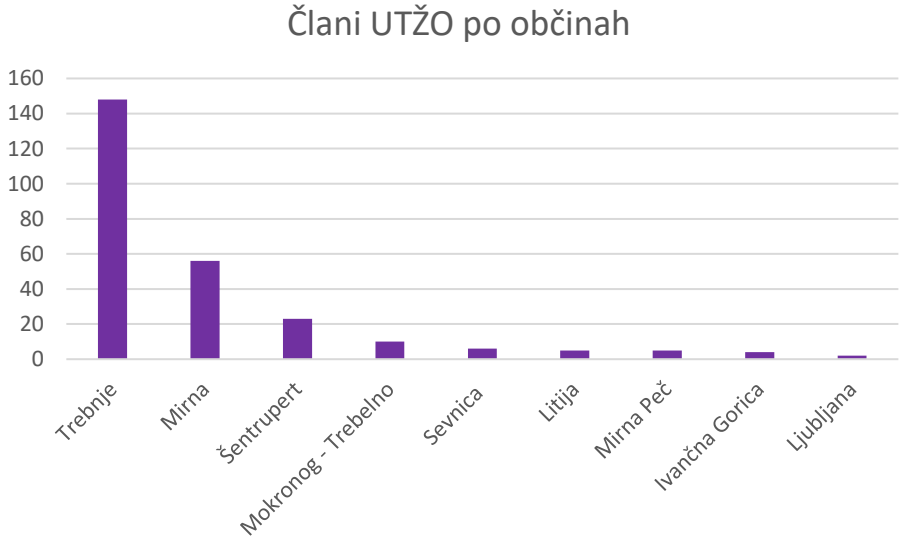
Povprečna starost članov je bila 67 let. Največ članov je bilo starih med 61 in 65 let. V letošnjem letu je svoj okrogli jubilej slavilo 38 članov, od tega jih je 17 praznovalo 60. rojstni dan, prav tako 17 jih je dopolnilo 70 let, 4 članice pa so praznovale 80 let.



Iz spodnjega grafa lahko razberemo, da skoraj polovica članov prihaja iz trebanjskega poštnega okoliša, sledijo udeleženci iz poštnih okolišev Mirna, Šentrupert, Velika Loka, Mokronog itd.



V grafu *Člani UTŽO po občinah* je prikazano število članov po posameznih občinah. Največ članov, kar dobrih 57 %, je prihajalo iz Občine Trebnje, dobrih 20 % iz Občine Mirna, 9 % iz Občine Šentrupert, 4 % iz Občine Mokronog - Trebelno in 10 % iz ostalih občin (Ljubljana, Ivančna Gorica, Mirna Peč, Sevnica itd.).



Vsak tiho zori,
počasi in z leti,
a kamor že greš, vse poti
je treba na novo začeti.

(Tone Pavček: Pesem o zvezdah)

2.2 ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE

Tudi v letošnjem letu smo v okviru projekta *Izboljševanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja* z anketo pridobili povratne informacije o zadovoljstvu članov UTŽO z vsebinami delavnic, z organizacijo Popotnih malh, z delom upravnega odbora in delavcev CIK Trebnje, ki so tesno povezani z dejavnostjo UTŽO.

Anketiranje smo razdelili na tri dele. V prvem smo spraševali po zadovoljstvu na delavnicah od oktobra do konca decembra, v drugem po zadovoljstvu na delavnicah od januarja do marca, v tretjem pa po zadovoljstvu udeležencev Popotnih malh. V prvem obdobju je ankete izpolnilo 40, v drugem 13, v tretjem pa 21 članov UTŽO. Z anketami smo pridobili tudi veliko idej za delavnice v novem študijskem letu.

78 % udeležencev je bilo z vsebinami delavnic zelo zadovoljnih oziroma zadovoljnih. Malo manj zadovoljni so bili le z eno delavnico. Tudi z delom upravnega odbora, Univerze kot celote in z delom delavcev CIK Trebnje so bili člani zelo zadovoljni oziroma zadovoljni.

Delavnica, izvajalec	Zadovoljstvo	Št. odg.	%
Gruzija in Armenija; Milena Jesenko	☐ zelo zadovoljen	10	25 %
	☐ zadovoljen	23	57,5 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	7	17,5 %
Spoznaj sebe in druge; dr. Ana Krajnc	☐ zelo zadovoljen	9	22,5 %
	☐ zadovoljen	18	45 %
	☐ nisem bil zadovoljen	1	2,5 %
	☐ nisem se udeležil	12	30 %
Popotna malha – BLOKE	☐ zelo zadovoljen	10	47,6 %
	☐ zadovoljen	4	19 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	7	33,3 %
Kako odpraviti bolečine v hrbtenici – metoda Gokhale; Sabina Blumauer	☐ zelo zadovoljen	12	30 %
	☐ zadovoljen	17	42,5 %
	☐ nisem bil zadovoljen	2	5 %
	☐ nisem se udeležil	9	22,5 %

Popotna malha – TRST	☐ zelo zadovoljen	8	38,1 %
	☐ zadovoljen	8	38,1 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	5	23,8 %
Stranski proizvodi gozda – pomen za človeštvo; Jože Prah	☐ zelo zadovoljen	16	40 %
	☐ zadovoljen	12	30 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	12	12 %
Litva – dežela jantarja, baroka, košarke, pesmi križev; Vladimir Uglešič	zelo zadovoljen	9	22,5 %
	☐ zadovoljen	13	32,5 %
	☐ nisem bil zadovoljen	3	7,5 %
	☐ nisem se udeležil	15	37,5 %
Predstavitev novodobnega učenja ruskega znanstvenika dr. Grabovoja; Dejan Pilko	☐ zelo zadovoljen	8	20 %
	☐ zadovoljen	18	45 %
	☐ nisem bil zadovoljen	4	10 %
	☐ nisem se udeležil	10	25 %
Če boste molčali, bodo kamni govorili; Anton Komat	☐ zelo zadovoljen	17	42,5 %
	☐ zadovoljen	10	25 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	13	32,5 %
Moja vandranja in poti v naravo v letu 2016; Vinko Šeško	☐ zelo zadovoljen	6	46,2 %
	☐ zadovoljen	14	30,8 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	3	23,1 %
Živeti brez bolezni; Marjan Videnšek	☐ zelo zadovoljen	6	46,2 %
	☐ zadovoljen	5	38,5 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	2	15,4 %
Koliko nam pomeni zasebnost, ali ta res izgublja bitko z velikim bratom; Nataša Pirc Musar	☐ zelo zadovoljen	2	15,4 %
	☐ zadovoljen	6	46,2 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	5	38,5 %
Romunija malo drugače, več kot Dracula in Ceaucescu; mag. Liljana Drolc	☐ zelo zadovoljen	6	46,2 %
	☐ zadovoljen	7	53,8 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
	☐ nisem se udeležil	0	0 %
Življenje z naravo; Slobodana Slak	☐ zelo zadovoljen	2	15,4 %
	☐ zadovoljen	8	61,5 %
	☐ nisem bil zadovoljen	1	7,7 %
	☐ nisem se udeležil	2	15,4 %

Svet kot zarota; dr. Spomenka Hribar	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ nisem se udeležil	1 9 1 2	7,7 % 69,2 % 7,7 % 15,4 %
Predstavitev spletne strani CIK in UTŽO Trebnje; Martina Podlesnik	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ nisem se udeležil	2 8 1 2	15,4 % 61,5 % 7,7 % 15,4 %
Divja hrana okoli nas; Dario Cortese	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ nisem se udeležil	9 3 0 1	69,2 % 23,1 % 0 % 7,7 %
Slovenske ljudske pesmi; Ljoba Jenče	☐ zelo zadovoljen ☐ zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen ☐ nisem se udeležil	5 8 0 0	38,5 % 61,5 % 0 % 0 %

Zadovoljstvo z **načinom dela** UTŽO Trebnje:

	Zadovoljstvo	Št. odg.	%
Z delom celotne dejavnosti UTŽO Trebnje	☐ sem zelo zadovoljen ☐ sem zadovoljen	11 2	84,6 % 15,4 %
Z delom Upravnega odbora UTŽO Trebnje	☐ sem zelo zadovoljen ☐ sem zadovoljen	10 3	76,9 % 23,1 %
Z načinom obveščanja o dogodkih	☐ sem zelo zadovoljen ☐ sem zadovoljen	9 4	69,2 % 30,8 %
S kakovostjo storitev na CIK Trebnje	☐ sem zelo zadovoljen ☐ sem zadovoljen	12 1	92,3 % 7,7 %

3. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2016/2017

3.1 VSAK TOREK V MESECU

Naša torkova srečanja so stalnica. Dobimo se v predavalnici na CIK Trebnje, kjer pridno sodelujemo pri aktivnostih, poveznih z zanimivo temo.

Naše Popotne malhe – strokovne ekskurzije – je vodila turistična vodička Maja Kos.

Torkove delavnice smo razdelili na naslednja tematska področja:

- splošne teme,
- potopisna »razvajanja«,
- socialno-zdravstvene teme,
- Popotne malhe.

Vsebina letošnjih delavnic je prikazana v poglavjih 3.2 in 3.3.

3.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2016/2017 IN NJIHOVA VSEBINA

11. oktober 2016	**Spoznaj sebe in druge;** dr. Ana Krajnc	Predavateljica je uvodoma poudarila, da se človek razvija vse življenje in da v razvoju nikakor ne more ostati na isti točki.
18. oktober 2016	**Gruzija in Armenija;** Milena Jesenko	Potovanje po tej destinaciji nas popelje h kulturnim in k naravnim lepotam Kavkaza, ki jih dopolnjujeta čudovita arhitektura in okusna hrana.
8. november 2016	**Kako odpraviti bolečine v hrbtenici –metoda Gokhale;** Sabina Blumauer	Večina bolečin v hrbtenici nastane zaradi slabe telesne drže in nepravilnega gibanja. Metoda Gokhale nas uči, kako ponovno vzpostaviti primarno in naravno telesno držo ter tako zmanjšati oziroma odpraviti bolečine.
15. november 2016	**Stranski proizvodi gozda – pomen za človeštvo;** Jože Prah	Predavatelj predstavi razmišljanje, da les ni najbistvenejši v gozdu in da to, kar imenujemo »stranski proizvodi«, to niso. Ekosistemi so osnova za vse. Da nastane 1 mm prsti iz kamnine, mora preteči 1500 let.

22. november 2016	**Litva – dežela jantarja, baroka, košarke, pesmi križev;** Vladimir Uglešič	Litovski jantar je svetovno znan. Litva ima veliko jezer in zdravilišč, ob njih pa razvit turizem. Litovci so zadnje pokristjanjeno ljudstvo v Evropi. Svojo samostojnost je Litva razglasila 15 mesecev pred Slovenijo.
6. december 2016	**Predstavitev novodobnega učenja ruskega znanstvenika dr. Grabovoja;** Dejan Pilko	Novodobna metoda učenja, imenovana po ruskem znanstveniku dr. Grigoriju Petroviču Grabavoju, temelji na razmišljanju, da človek ustvarja svet s stvarnikom, s tem pa ustvarja idealen svet. Za uresničevanje te naloge ima človek na voljo svoje upravljalske strukture: dušo, zavest in fizično telo.
13. december 2016	**Če boste molčali, bodo kamni govorili;** Anton Komat	Vse gorje na svetu se zgodi, ko ljudje nasedajo »norcem« v kravatah, uniformah, talarjih in turbanih in se bojujejo za njihove interese. Mi ustvarjamo in živimo zgodovino, ne mogočniki. Konkurenčnost vodi v spore in v vojno.
10. januar 2017	**Moja vandranja in poti v naravo v letu 2016;** Vinko Šeško	Osemdesetletni ljubitelj pohodov je svojo predstavitev začel z utrinki z ognjemeta na silvestrsko noč 2015/16. Potem je predstavil utrinke z zasnežene Lisce in naravne vrednote sevniške občine, sledili pa so še drugi planinski pohodi.
17. januar 2017	**Živeti brez bolezni;** Marjan Videnšek	Uživanje surove hrane in prečiščevanje organizma s postom preprečuje razvoj kroničnih bolezni. Predstavljene so bile razlike med kronološko in biološko starostjo in podani nasveti, kako ostati čil in zdrav.
31. januar 2017	**Koliko nam pomeni zasebnost, ali ta res izgublja bitko z velikim bratom;** Nataša Pirc Musar	Z zaščito zasebnosti naj bi vsakdo imel možnost izbire, koliko informacij o sebi bo izdal javnosti, komu bo kaj povedal in kako bo v določenih primerih dovolil uporabo podatkov o sebi.
14. februar 2017	**Romunija malo drugače, več kot Dracula in Ceaucescu;** mag. Lilijana Drolc	Mag. Lilijana Drolc je bila rojena v Romuniji. Na slikovit način je prikazala drobne skrivnosti o tej državi, ki nam niso znane. Ljubezen jo je pripeljala v Slovenijo, vendar je njena domovina na prvem mestu in se vanjo rada vrača.

21. februar 2017	**Življenje z naravo;** Slobodana Slak	Zaenkrat še obstajajo redki posamezniki, katerih želja je dovolj močna, da pogumno plavajo proti toku ali, bolje rečeno, da se uskladijo z **naravnim tokom**, s tistim, ki nam je resnično prirojen. **Tok narave** in življenja v sožitju z naravo.
21. marec 2017	**Svet kot zarota;** dr. Spomenka Hribar	Hribarjeva analizira Janševo politično ravnanje, ki ga pogosto zaznamujeta avtoritativnost in širjenje paranoje; slednje Janša uporablja kot orodje politične manipulacije, katere namen je obračunavanje z nasprotniki.
28. marec 2017	**Predstavitev spletne strani CIK in UTŽO Trebnje;** Martina Podlesnik	Podrobneje smo se spoznali s spletno stranjo CIK in UTŽO Trebnje.
4. april 2017	**Divja hrana okoli nas;** Dario Cortese	Divja zelenjava, ki na naših vrtovih raste tudi v obliki plevela, je prehransko bistveno bogatejša kot vsa gojena zelenjava. Zanimanje za divjo zelenjavo narašča, do sedaj pa je bilo skromnejše.
18. april 2017	**Slovenske ljudske pesmi;** Ljoba Jenče	Tradicionalno petje se je razvilo na deželi, v domovih ljudi, ob ognjišču, na polju, v gozdu, v gorah, ob morju, v stiku z vsemi silami, ki nas obdajajo. Če želimo prepevati ljudske pesmi v pristni podobi, moramo v sebi spet poiskati občutek, da smo celostna bitja, posvetiti se moramo organski izgovarjavi besed in se poglobiti v glasbeno občutenje pesmi, ki v sebi nosi zgodbo.

3.3 POPOTNE MALHE – STROKOVNE EKSKURZIJE

Oktober 2016	Bloke
November 2016	Trst
April 2017	Kočevje–Ribnica
Maj 2017	Savinjska dolina

3.4 KROŽKI UTŽO V ŠTUDIJSKEM LETU 2016/2017

TREBNJE (CIK):

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Angleščina III – nadaljevalni tečaj (prej II)	Darinka Dolenšek	Lea Udovč	četrtek, 7.30–9.00	12	30
Angleščina V – nadaljevalni tečaj (prej IV)	Zvonka Klasek	Lea Udovč	sreda, 8.00–9.30	7	30
Angleščina VII – nadaljevalni tečaj (prej VI)	Martin Hočevar	Lea Udovč	ponedeljek, 8.30–10.00	9	42
Nemščina VI – nadaljevalni tečaj (prej V)	Zvonka Klasek	Metka Kranjc	petek, 7.00–8.30	5	30
Likovno-ustvarjalni krožek Trebnje	Majda Miklič	Majda Miklič	sreda, 9.00–11.00	8	63
Klekljanje IV – nadaljevalni tečaj (prej III)	Emilija Špendal	Martina Korošec	torek, 7.15–8.30	9	46
Kaligrafija	Veronika Gričar	Miša Shaker	torek, petek, 10.00–13.00	11	30
Folklorna skupina Nasmeh	Stanka Jurak	Branka Moškon	četrtek, 9.00–11.00	21	79
Plesna skupina Ajda	Martina Korošec	Nadja Marn	četrtek, 13.30–15.00	16	60
Plesna skupina Mavrica	Marija Šušteršič	Tanja Korošec	četrtek, 13.30–15.00	17	60
Glasbeni krožek Brenkice	Marija Jarc	Valerija Rančigaj	sreda, 10.30–12.30	6	60
Zdrava rekreacija Trebnje I	Marija Mežnaršič	Marija Uhan	ponedeljek, četrtek, 16.00–17.00	22	58
Zdrava rekreacija Trebnje II	Marija Koželj	Marija Uhan	ponedeljek, četrtek, 17.00–18.00	14	59
Pohodništvo	Martin Hočevar	Viktor Uhan	druga sreda v mesecu	114	32 + 21

Nordijska hoja	Martin Hočevar	Martin Hočevar	torek, 15.00–17.00	12	16
Računalništvo Trebnje	Dragica Grubiša	Martina Podlesnik	petek, 9.00–10.30	9	30
Računalništvo Trebnje – osnovni tečaj	Vladislav Bregar	Aleksandra Stritar	ponedeljek, četrtek, 9.00–12.00	10	30
Zgodovina umetnosti skozi čas	Veronika Gričar	Andrejka Vabič Nose	četrtek, 9.00–11.00	8	30

V letošnjem študijskem letu so v Trebnjem potekali štirje jezikovni tečaji: trije nadaljevalni tečaji angleščine in nadaljevalni tečaj nemščine. Ročne in umetniške spretnosti smo urili pri krožkih klekljanja in kaligrafije. Kulturi, druženju in gibanju smo se posvečali pri desetih krožkih. Računalniško znanje smo izpopolnjevali pri dveh računalniških krožkih.

Letos je delovalo 18 krožkov, najbolj obiskan je bil tudi tokrat pohodniški krožek s skupno kar 114 udeleženci.

MOKRONOG:

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Likovne ustvarjalnice Mokronog	Milica Korošec	Ana Cajnko	petek, 17.00–19.00	7	85

V Mokronogu je potekala likovna delavnica.

MIRNA:

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Ročna dela Mirna	Marijana Povšič	Marijana Povšič	četrtek, 15.00–17.00	8	23
Aerobika Mirna	Marijana Povšič	Darja Krivec	ponedeljek, 18.00–19.00	10	26

Na Mirni sta potekali delavnici: Ročna dela Mirna in Aerobika Mirna.

ŠENTRUPERT:

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Ustvarjalni krožek Šentrupert	Marija Jaklič	Silva Mežnar	sreda, 9.00–11.00	11	60

V Šentrupertu je potekal en krožek, in sicer ustvarjalni. Obiskovalo ga je 11 članic.

3.5 SREDINO MESEČNO POHODNIŠTVO

DATUM	KJE SMO PEŠAČILI?	ŠT. ČLANOV
12. 10. 2016	Pohod po najjužnejši slovenski pešpoti od Radencev do Damlja	44
9. 11. 2016	Pohod po Lendavskih goricah ob Martinovem dnevu	58
14. 12. 2016	Prednovoletni pohod od Mirne do Galaksije	58
11. 1. 2017	Pohod po Steklasovi poti od Drage v Nebesa in v Šentrupert	35
8. 2. 2017	Pohod po Kettejevi poti od Prema do Ilirske Bistrice	45
15. 3. 2017	Pohod po »Progi vseh svetih« od Kozine do Boljunca	58
12. 4. 2017	Pohod po Slomškovi poti od Kalobja do Žusma	58
10. 5. 2017	Pohod po Poti miru iz Kala - Koritnice na Čelo	56

V študijskem letu 2016/2017 je bilo organiziranih osem pohodov. Večinoma so bili izjemno dobro obiskani, največ pohodnikov pa se je zbralo na prednovoletnem pohodu od Mirne do Galaksije.

4. POROČILA KROŽKOV

4.1 ANGLEŠČINA III – nadaljevalni tečaj

Nadaljevalni tečaj angleščine pod vodstvom mentorice Lee Udovč je v šolskem letu 2016/2017 obiskovalo 12 udeležencev. Dobivali smo se od novembra do konca februarja ob četrtkih zjutraj in opravili skupno 30 ur tečaja.
S pomočjo učbenika in delovnega zvezka »New English File Elementary« in dodatnih delovnih listov smo najprej ponovili snov prejšnjega leta, nato pa smo spoznali pridevnike, naučili smo se povedati, koliko je ura, utrjevali smo slovnico in bogatili besedni zaklad. Pridno smo pisali tudi domače naloge. Najzanimivejše je bilo pregledovanje domačih nalog, kadar smo morali sami tvoriti stavke v zvezi z določeno temo. Po predavanjih smo druženje večkrat nadaljevali ob kavici in klepetu.

Škoda, da so počitnice tako dolge in da smo mi že malo pozabljivi. Dogovorili smo se, da bomo v začetku novembra v enakem številu nadaljevali z Angleščino IV.

Darinka Dolenšek

4.2 ANGLEŠČINA V – nadaljevalni tečaj

V šolskem letu 2016/2017 se je na nadaljevalnem tečaju Angleščina V zbralo 9 tečajnikov. Ena od tečajnic je iz osebnih razlogov tečaj prenehala obiskovati, nadaljevalo in zaključilo pa nas je 8. Pod vodstvom prijazne mentorice Lee Udovč smo se dobivali vsako sredo med 8.00 in 9.30. Med nami se je razvilo prijateljstvo in skoraj vsako sredo smo učenje angleščine zaključili s kavico in prijetnim pogovorom v bližnjem lokalu.

Na tečaju smo obravnavali različne slovnične teme in bogatili besedni zaklad. Delali smo s pomočjo učbenika in delovnega zvezka »New English File«. Poleg nalog iz obveznega gradiva nam je mentorica Lea prinesla še veliko dodatnega gradiva za utrjevanje znanja. Zavzeti smo bili tudi pri delanju domačih nalog.
Trideseturni tečaj smo zaključili s pisanjem testa, ki smo ga vsi tečajniki uspešno opravili. Naše zadnje srečanje je bilo prav na dan žena, 8. marca, zato je bilo še prijetneje. Naš Jože je vse ženske obdaril z rdečo vrtnico, nato pa smo srečanje zaključili še s kavico in prijetnim pogovorom na svojem običajnem zbirnem mestu. Prisrčno smo se poslovili in se dogovorili, da se jeseni v enakem številu spet srečamo.

Olga Rahne

4.3 ANGLEŠČINA VII – Pionirji

Na nadaljevalni tečaj Angleščina VII, po novem imenovanem tudi PIONIRJI, je bilo v šolskem letu 2016/2017 prijavljenih 9 slušateljev, kar je en slušatelj več kot prejšnje leto. Od 9 udeležencev je bilo 5 deklet in 4 fantje, ki so se predavanj kar redno udeleževali. Kot že v preteklih letih smo se tudi letos med počitnicami – po koncu predavanj – enkrat mesečno dobili na kavici (kar smo v času do priprave tega prispevka že tudi dvakrat realizirali). Ker je bila naša skupina dobra, bomo jeseni z učenjem novih tem iz angleškega jezika verjetno nadaljevali vsi.
Pri predavanjih smo v glavnem utrjevali že znano snov, veliko pa je bilo tudi novih tem, ki smo jih obravnavali po učbeniku, ki smo ga nabavili pred dvema letoma. Mentorica program sproti prilagaja našemu nivoju znanja in (v nasprotju z nami) meni, da angleščino kar dobro obvladamo, s čimer se mi vsi v veliki meri ne strinjamo.
V letošnjem letu smo po učbeniku obravnavali teme, kot so: delo v pisarni, vodenje podjetja, posel in finance, šport in prosti čas, tekmovalni športi, knjige in filmi, glasba, posebni efekti, potovanje z letalom in podobno. Veliko časa smo namenili tudi učenju ameriške zgodovine in posebnosti, pri čemer smo uporabljali gradivo, ki nam ga je priskrbel sošolec Igor.

Obiskali smo tudi Galerijo likovnih samorastnikov Trebnje, kjer smo si ogledali stalno razstavo.

Kot vsako leto je bila tudi letos naša najpomembnejša obšolska dejavnost kavica in »čvek« v bližnjem lokalu, kjer se bomo v skladu z dogovorom dobivali tudi enkrat mesečno ob ponedeljkih med počitnicami, da vsaj delno obdržimo kondicijo za naslednje šolsko leto. Kot že nekaj let sta nas tudi letos obiskala Marcia in Don iz ZDA. Prav lepo je bilo z njima preveriti svoje znanje pogovorne angleščine. Moram reči, da nam je kar šlo.

Tudi v letošnjem letu nismo nabavili nobene dodatne literature, saj smo ugotovili, da nam bo učbenik, ki smo ga nabavili pred dvema letoma, uspešno služil tudi še naslednje leto, ko bomo obiskovali naslednji nadaljevalni tečaj. V letošnjem letu smo zaradi lažjega razlikovanja različnih stopenj tečajev angleškega jezika dobili tudi novo ime, ki smo si ga izbrali sami. Sedaj se imenujemo Pionirji, saj je naša skupina orala ledino na področju osvajanja znanja angleškega jezika. Od naših predhodnikov v skupini sicer ni več nikogar, vendar mi delo, ki so ga začeli, sedaj nadgrajujemo.

Sedanje število članov je optimalno, bomo pa z veseljem sprejeli medse kakega novega člana, željnega nadgrajevanja svojega znanja angleškega jezika in druženja z nami ob kavici po predavanjih.

Martin Hočevar

4.4 NEMŠČINA VI – nadaljevalni tečaj

V šolskem letu 2016/2017 se je na nadaljevalni tečaj Nemščina VI prijavilo 8 udeležencev pod vodstvom nove mentorice, gospe Metke Kranjc. Žal so trije udeleženci kar kmalu odstopili. Polovico tečaja je bil zaradi bolezni odsoten tudi sošolec Tomaž. Redno smo mu preko

žene Marjane dostavljali učno gradivo, tako da se mu na koncu tečaja, ko se je vrnil med nas, odsotnost sploh ni poznala.
Gospa Metka je dala velik poudarek konverzaciji. Tako smo vsako uro pričeli s pripovedovanjem, kako smo preživeli teden, kaj se nam je novega zgodilo. Pogovor smo nadaljevali s temami iz lekcije, ki smo jo obravnavali iz knjige »Deutsch perfekt 2«. Poleg knjige nam je gospa Metka posredovala veliko dodatnega gradiva, s katerim smo utrjevali in nadgrajevali znanje slovnice, ki je je vedno več in je vedno zahtevnejša. Za domače naloge je bilo potrebno poleg slovničnih vaj napisati spis z 10 stavki v povezavi s temo, obravnavano pri uri.
V tem času smo se veliko naučili, za kar se mentorici Metki najlepše zahvaljujemo. Hvala tudi za njeno prijaznost in potrpljenje.
Tečaj smo zaključili konec marca 2017 s prijetnim klepetom ob kavi v bližnjem lokalu. Dogovorili smo se, da jeseni, v novem šolskem letu nadaljujemo.

Zvonka Klasek

4.5 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE

No, pa je zopet minilo eno leto. Pa da ne boste mislili, da se tega veselimo. Sploh ne! Letos smo se imele zelo lepo, tako da je čas vse prehitro minil.
Sestale smo se jeseni in se dogovorile, kaj bomo delale. Kar nekaj idej smo vključile v program, vendar nam vsega ni uspelo narediti. Bomo pa prihodnje leto.
Začele smo s šivanjem verižic iz perlic. Imele smo kar nekaj težav, saj se nam je sukanec kar naprej vozlal, vendar nam je na koncu le uspelo in z verižicami smo bile zelo zadovoljne. Ker smo že imele verižico, je bilo potrebno narediti še obesek. Odločile smo se za pardo maso in uspeli so neverjetno lepi umetniški izdelki.
Ker je bil že november, smo se lotile izdelave vizitk. Različni papirji, barve, vzorci, različne oblike, poleg tega pa še različne ideje in nastale so unikatne vizitke, ki so razveseljevale predvsem tiste prijatelje, ki znajo ceniti ročno delo.
Prišli so tudi otroci iz vrtca. Z njimi smo izdelovali igro »Človek, ne jezi se«. Otroci so bili največji umetniki, saj so polni idej in nimajo nobenih zadržkov. Ko smo izdelavo igre dokončali, smo se pa igrali. Bilo je res lepo doživetje.

Pred novim letom smo se lotile tudi izdelovanja kroglic iz vrvice s pomočjo balončkov za okrasitev daril ali novoletnih aranžmajev. Tudi letos smo barvale svilene šale in po njih slikale s konturami.

Ker se je bližal 8. marec, je Martina predlagala, da bi naredile kakšna darilca za vse udeležence delavnic. Odločile smo se za broške iz pardo mase in nastali so zelo lepi in raznoliki izdelki.

Vsako leto pride na vrsto tudi slikanje na platno. Letos se je Irena odločila, da bi slikale mandale. Vse smo se pripravile, doma poiskale vzorce, potem pa začele. Nastale so čudovite mandale, od katerih je vsaka posebej predstavljala svojo ustvarjalko.
Ogledale smo si tudi Galerijo likovnih samorastnikov Trebnje. Za končni izlet smo se odločile, da gremo po šentrupertskih hribih. Najprej v Deželo kozolcev, potem pa naprej v Nebesa, na Hom … In na koncu smo pristale v Dragi na kosilu.
Pri vsem druženju in delih, ki smo jih ustvarile, smo postale kot malo večja družina in že komaj čakamo jeseni, da se zopet dobimo.

Majda Miklič

4.6 KLEKLJANJE IV

Delavnice klekljanja na UTŽO trajajo že 7 let. Prvič smo s klekljanjem pričele 18. novembra 2010. Prvo šolsko leto je delovala ena skupina klekljaric, vsa naslednja leta pa sta bili skupini dve, začetna in nadaljevalna. V preteklem šolskem letu je bila organizirana le ena skupina, saj sta se dve skupini združili. V sedmih letih se je tečaja udeležilo 35 klekljaric, od tega 23 članic UTŽO in 12 zunanjih članic.
Klekljane čipke so ime dobile po klekeljnih oziroma klekljih, to je na poseben način oblikovanih lesenih palčkah, na katere je navit sukanec. S križanjem in sukanjem klekljev nastajajo čipke. Za

njihovo izdelavo potrebujemo še jerbas ali stojalo, bulo, papirc, bucike in kvačko.

Učenje klekljanja je dokaj zahtevno opravilo. Različni klekljarski učbeniki k učenju klekljanja dosti pripomorejo, vendar pa je precej lažje, če je klekljanje prikazano v živo. Nekaterih prijemov pač ni mogoče samo opisati, opisi tehnik in postopkov v učbenikih pa so kratki in skopi.

Klekljarice smo nedvomno zelo romantične duše ali pa smo vsaj na poti, da to postanemo. Ker so čipke same po sebi take, ker te poti na papircih velikokrat zanesejo daleč stran, ker v potkah, ki jih klekljaš, lahko vidiš tisoč različnih podob … In kot da ima vsaka svojo zgodbo, te prevzamejo in potem premišljuješ o vsem mogočem … O času, ljudeh, sebi, svojih bližnjih … Lahko podoživljaš srečo in si spet malo srečen, lahko premlevaš težave, ki se na koncu morda sploh ne zdijo več tako velike, lahko »kuhaš mulo« in med čipkami pozabiš, zakaj si jo sploh »pristavil«.

Čipka nas na nek način uči živeti. Tako kot je v čipki vse prepleteno in speto skupaj z vozli, je tudi naše življenje prepleteno z življenji drugih ljudi in z vozli trpljenja. Prav s temi vozli trpljenja lahko iz svojega življenja namesto trdega in nerazrešljivega vozla naredimo lepo nežno belo čipko.

Morda bo ta članek dal navdih še kateri klekljanja željni članici Univerze, ki se nam pridruži in bo kasneje, ko bo spoznala čare klekljanja, lahko rekla: »Klekljam, da srečujem prijetne ljudi, klekljam darilo zate, otrok moj,« in na koncu spoznala, da čipka le ni tako zapletena, čeprav je tanka, tanka kakor slana in pa nežna kakor vata in ravno to najbolj pripomore k temu, da je daleč tja po svetu znana.

Martina Korošec

4.7 KALIGRAFIJA

V študijskem letu 2016/2017 je bil na UTŽO Trebnje organiziran 30-urni tečaj kaligrafije. To je zvrst umetnosti, ki se ukvarja z oblikovanjem pisave. Beseda izhaja iz grščine: KALLOS – lepota, GRAPHE – pisanje. Kaligrafija se je začela razvijati s pojavom pisnega sporočanja. Arabci so jo razvili v pravo umetnost. Danes se kaligrafi ukvarjajo predvsem s posnemanjem starih pisav. Te dajejo čestitkam, vabilom, naslovom, priznanjem in listinam poseben čar in lepoto.

Glavni pripomočki za kaligrafijo so posebna kovinska peresa, različne vrste papirja, ki ne sme biti tanek, in tuš različnih barv. Izdelava velikih začetnic je prava umetnost, ki jo vidimo v starih knjigah, ki so jih prepisovali menihi že pred izumom tiska.

Na tečaju nas je bilo 11. Osvojili smo uporabo kaligrafskih peres treh različnih debelin. Poskušali smo se naučiti pisave: »foundational«, »grško« in dve obliki pisave »chancery«, s tem pa smo pravzaprav osvojili pisavo »italika«. Kaligrafska pisava zahteva veliko vaje. Na pisca deluje pomirjajoče, ker se mora slednji zbrati in umiriti, da lahko piše črke te zvrsti.

Osnovni stili kaligrafskih pisav so:

- UNCIALA, ki je ena najstarejših pisav;
- KAROLINŠKA MINUSKULA, ki se je oblikovala v dobi Karla Velikega, je že poznala presledke med besedami, lahko jo je brati; zanimivost: Brižinski spomeniki, ki so prvi latinični in obenem najstarejši zapis v slovenskem jeziku, so napisani v karolinški minuskuli;
- GOTICA BASTARDA, ki je najuporabnejša za pisanje protokolarnih listin in priznanj;

- ITALIKA, ki je vsestransko uporabna za pisanje imen na vabilih in potrdilih in za pisanje poezije;
- COPPERPLATE, elegantna pisava, ki se je razvila v 17. in 18. stoletju v Angliji in nam je poznana kot pisava naših babic in dedkov.

Tudi svet črk je lahko zelo zanimiv. V nadaljevanju, ki sledi drugo leto, bomo poskušali osvojiti še pisavi »unciala« in »fraktura«. S pomočjo naše prijazne mentorice Miše Shaker nam bo to tudi uspelo, uspeh pa se bo pokazal, ko bomo sami pisali čestitke in vabila.

Veronika Gričar

4.8 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH

Člani folklorne skupine Nasmeh smo se tudi v letošnjem študijskem letu redno srečevali veseli in nasmejani. Na vseh naših druženjih je bilo čutiti željo po plesnem in glasbenem ustvarjanju. Utrjevali smo že znane plese in pesmi ter osvojili tri nove splete, s katerimi smo se predstavili na različnih prireditvah v domačem kraju in širši okolici.
V začetku septembra smo sodelovali na prireditvi v Deželi kozolcev, ki jo je organizirala skupina Porsche Finance Group, udeležili smo se festivala UTŽO v Ljubljani, zaplesali na Prednovoletni pravljici v Parku Trebnje. S posebnim zadovoljstvom smo sodelovali na dobrodelni prireditvi ob 25-letnici Karitasa Trebnje. Na območnem srečanju folklornih skupin smo se predstavili s spletom dolenjskih plesov. Tudi letos smo se družili z otroki iz Vrtca Mavrica Trebnje z oddelka Vetrnice z Brigito Borak in Katjo Božič. Vzgojiteljica Brigita bo naše sodelovanje predstavila na mednarodni konferenci v Sarajevu. S pesmijo in plesom smo popestrili praznovanja rojstnih dnevov stanovalcev Doma starejših občanov Trebnje.
Posebno doživetje in popestritev našega dela so predstavljala medgeneracijska druženja v osnovnih šolah Veliki Gaber, Mokronog in Šentrupert. Otroci so s svojim odzivom izžarevali zanimanje za ohranjanje dediščine s plesom in pesmijo. Prav prisrčno druženje smo doživeli, ko so nas obiskali varovanci Varstveno-delovnega centra Trebnje. Veseli smo bili tudi, da smo z nastopom sooblikovali otvoritveno prireditev 45. Tedna cvička.

Naši godci so s svojo prisrčnostjo in z zvoki domače glasbe razveseljevali na samostojnih nastopih na sejmu vina v Ljubljani, na srečanju starejših občanov, ki ga je organiziral krajevni odbor Rdečega križa Trebnje in na 45. Tednu cvička v Trebnjem.
V tem letu smo z novimi jaknami in bluzami obogatili svojo kostumsko podobo, pri čemer nam je finančno pomagal naš prijatelj in ljubitelj folklore, upokojeni general Lado Kocijan, za kar smo mu iskreno hvaležni.
Vse naše delo je več kot odlično vodila mentorica Branka Moškon. Pa tudi naši godci so čudoviti fantje. In kaj bi me brez njih? Ja, brez njih sploh ne bi mogle plesati.
Brez plesa in petja pa naš vsakdan ne bi bil tako nasmejan.

Stanka Jurak

Z NASMEHOM

Folklorno skupino Nasmeh je s klavirsko harmoniko veliko let spremljal Ivan Bukovec. Pred leti pa se je porodila želja, da bi se Ivanu pridružil še harmonikar s »frajtonarico«. Nasmehovke so med prijatelji in znanci poizvedovale, ali je kdo, ki bi se pridružil folklorni skupini Nasmeh. Zdenki je uspelo in Ivanu se je pridružil Stane Peruš. Vzdušje v skupini je postalo pestrejše, poznanstva med »muzkontarji« so se širila, in tako so se Nasmehu pridružili še godci Stane Smolič, Nace Škoda in Janez Janežič. Zadnje čase se nam pridružuje tudi Štefka, sicer plesalka in dolgoletna članica skupine. Med nami so se stkale trdne vezi in kar čakamo tedenski termin, ko se srečamo na vajah. Ta dan po končanih vajah postane še lepši, saj vemo, da smo igrali glasbo, ki bi bila morda že v pozabi, če ne bi bilo ljudi, kot so mentorica Branka in naše plesalke.

Tudi godci smo se med sabo dobro ujeli, če pa kaj ne gre, na pomoč priskoči naša Branka. S svojo strokovnostjo in dolgoletnimi izkušnjami s področja folklornih dejavnosti nam je v veliko pomoč in podporo.

Vsi godci smo veseli, da lahko plesalke spremljamo na vajah, nastopih, v veliko zadovoljstvo pa so nam tudi povabila na kakšne osebne dogodke tistih, ki so našo glasbo po dolgem času spet slišali na nastopih folklorne skupine Nasmeh. Če imamo priložnost, se na različnih prireditvah predstavimo s samostojnim nastopom. Bili smo že v Cankarjevem domu, na Gospodarskem razstavišču, v Postojni, tudi na 44. Tednu cvička v Trebnjem, pa pod kozolci v Šentrupertu, na dobrodelnih prireditvah …

Eden naših godcev pravi: »Folklorna skupina Nasmeh je kot velika družina!«

Stane Smolič

4.9 PLESNA SKUPINA AJDA

Konec šolskega leta, konec vaj za neko obdobje. Ampak čisto zares še ni konec – kaj pa končni izlet? Saj smo tudi v šoli hodili na končne izlete, pa da ne bi šli na izlet na univerzi? Ne, to pa ne. Ampak kam? Otroka lahko pelješ kamor koli in mu je lepo, ker tam še ni bil, ampak seniorji, ti so bili pa že skorajda povsod. Ali pa tudi ne. Skoraj prepričana sem, da bohinjskega Ukanca pa le še ne pozna vsak. Poizkusimo, morda zadenem terno, morda brcnem v temo.
Tako sem se odločila, da opravimo izlet v Bohinj, Ukanc in k slapu Savica. Na pot smo se podali v začetku junija. Zjutraj je kazalo, da je pred nami čudovit dan, razpoloženje potnikov pa je bilo še boljše. Postanek v Bohinjski Bistrici je bila prva točka, na kateri smo opazili,

da smo na Gorenjskem. Svež zrak in prelep razgled na hribe okoli nas. Čudovito!

Da potovanje ne bo potekalo samo z avtobusom, smo se odločili za vožnjo po jezeru. Občutiti smo hoteli, kako po jezerski gladini drsi čoln, katerega starost je približno enaka povprečni starosti potnikov. Čoln je bil zelo lepo ohranjen, negovan, tako da smo mu morali zapeti: »Po jezeru bliz' Triglava čolnič plava sem ter tja.« In res smo se lepo pozibavali na jezerski gladini. Res je tako, kar je lepo, je kratko. Tudi ta vožnja je prehitro minila.
Pot po Ukancu med vikendi in pašniki je bila sproščujoča. Nadaljevali smo v smeri slapa Savica. Prešernega smeha in pogovora ni bilo več, saj je bilo potrebno prehoditi 540 stopnic. Pa smo jih! Izplačalo se je. Mogočni slap nam je takoj povrnil vse moči. Enkraten, veličasten, pristen: slap Savica. Tu je nastalo kar nekaj »fotk«. Lepo, človek bi še kar ogledoval to »čudo narave«, ampak tu nisi sam, tu je še mnogo drugih turistov, zato smo se kar kmalu podali v dolino, kjer nas je pri koči čakal avtobus.

Cerkev sv. Janeza v Bohinju

Po jezeru bliz' Triglava čolnič plava sem ter tja …

Zasluženo kosilo. Prijazno osebje Hotela Tripič nas je pogostilo z odličnim kosilom. Polni lepih vtisov s prečudovitega izleta smo se vračali proti domu. Nisem brcnila v temo. Zadela sem terno. In potrdila se je trditev Bohinjcev, da je takrat, ko je delil zemljo, Bog na ta konec pozabil; da pa bi napako popravil, je tu ustvaril svoj »košček nebes«.

»Košček nebes«

Še lepa misel o Bohinju:

Kjer se pot za avtomobile konča, se prava pot, polna doživetij, za nas šele začne. Preddverje Zlatorogovega kraljestva vas bo očaralo že s prvimi vedutami sten in gora, z razkošno kuliso Bohinjskega jezera in bujnostjo zelene narave.
Vendar je vse to le na prvi pogled – že v naslednjem trenutku nas bodo v objem stisnile svežina, mir in tišina, ki jih napolnjujeta ptičje petje in bistra Savica, ki žubori čez belo skalovje.
Iz Ukanca vodijo poti okrog jezera do slapa Savica, kjer se je rodila slovenska narodna bit, ali navzgor v kraljestvo zlatoroga, k Triglavskim jezerom in po vsem gorskem raju pod Triglavom. Vse te poti obiskovalca popeljejo v svet neokrnjene narave Triglavskega narodnega parka, eno najstarejših varovanih okolij na svetu. V njem spoznamo, kako pomembno je ravnovesje narave in človeka v krhkem svetu Julijskih Alp. Na vsakem koraku nas bo narava očarala z barvami, igro svetlobe in vedno znova drugačnimi razgledi. Odkrivali bomo zapuščino ljudi, ki tukaj živijo stoletja, in okusili sadove njihovega dela, v katerih se vedno odražata spoštovanje in ljubezen in se zrcali lepota alpskega sveta pod Triglavom.

Martina Korošec

4.10 PLESNA SKUPINA MAVRICA

V letošnjem šolskem letu smo zaplesale v drugo polovico prvega desetletja. Četrtkovi popoldnevi so bili namenjeni plesnim vajam, ki smo se jih udeleževale odgovorno, saj smo vedele, da vsak izostanek pomeni vrzel v znanju plesnih korakov vsake posameznice, pa tudi

»coklo« za celo skupino, ker je potem potrebnih še več ponavljanj, da vse usvojimo sklope plesov, ki smo se jih učile.
Poleg plesa nas druži tudi prijateljstvo, ki se je do sedaj spletlo med nami. Da bi te vezi še utrdile, se vsako leto dvakrat srečamo izven telovadnice in praznujemo rojstne dneve članic. Letos smo se poleg dveh tradicionalnih razveselile še tretjega srečanja, saj nas je članica Renata povabila na svoj ranč, kjer smo z njo praznovale njenih šestdeset let.
Lahko se pohvalimo, da je za nami aktivno sodelovanje v okolju. Tako smo se predstavile s sklopom plesov različnih narodov z vsega sveta ob začetku šolskega leta UTŽO na Mirni. Sodelovale smo na kulturni prireditvi »Šepet jeseni« na Mirni. Ob zaključku koledarskega leta UTŽO v DSO Trebnje smo zaplesale srednjeveški ples. Sodelovale smo tudi na predstavitvi krožkov UTŽO v Mercator centru Trebnje, kjer smo zaplesale dva sklopa plesov različnih narodov z vsega sveta.

Uživale smo tudi v medgeneracijskem sodelovanju. Konec marca smo s spleti plesov učencem podaljšanega bivanja OŠ Mirna popestrile popoldan, nekaj plesov smo zaplesale tudi skupaj z njimi. Četrtega aprila smo na CIK sprejele učence prvega in drugega razreda OŠ Veliki Gaber, se jim predstavile z besedo in s plesi, nato pa jih je naša soplesalka Dragica Hazdovac povabila k učenju belokranjskega ljudskega plesa »Sirota sam ja«, ki smo ga tudi skupaj zaplesali. Potem smo skupaj odšli v park, kjer smo spletli »verigo prijateljev Galerije likovnih samorastnikov Trebnje«. V Tednu ljubiteljske kulture so nas na vajah obiskale tri skupine otrok iz Vrtca Mavrica Trebnje. Tudi z njimi smo zaplesale.

Za nami je šest let, prepletenih s plesom pod mentorstvom gospe Tanje Korošec. Žal se naše sodelovanje s Tanjo na njeno željo končuje. Prepričane pa smo, da bo še našla čas in občasno prišla med nas, da bomo lahko zaplesale plese, ki smo se jih do sedaj naučile in so nam zelo všeč. Pred nami je sedmo leto in upamo, da bomo tudi v tem veselo poplesovale pod vodstvom nove mentorice Urške Barle.

Marija Šušteršič

PLESNA SKUPINA MAVRICA NA OBISKU V PODALJŠANEM BIVANJU

V četrtek, 30. marca 2017, nam je podaljšano bivanje popestrila plesna skupina Mavrica. Gospe so nam predstavile veliko plesov z različnih koncev sveta, potem pa nas je njihova učiteljica Tanja Korošec povabila, da smo se jim pridružili še mi. Naučila nas je nekaj plesnih gibov, in tako smo skupaj z njimi zaplesali. Res nam je bilo lepo.
Zahvaljujemo se Magdi Opara in Dragici Hazdovac za organizacijo tega nastopa.

učenci in učiteljice OPB Mirna

4.11 GLASBENI KROŽEK BRENKICE

Vokalno-instrumentalna skupina Brenkice deluje v sklopu CIK Trebnje oziroma Univerze za tretje življenjsko obdobje (UTŽO) Trebnje od 14. novembra 2015. Skupino sestavlja šest upokojenk, ki nas druži veselje do petja in učenja igranja na kitaro, s katero smo se v skupini srečale prvič. Naša mentorica je gospa Valerija Rančigaj.

Začetne in nadaljnje korake igranja se učimo skupinsko enkrat tedensko, poglabljanje znanja je prepuščeno vsaki posameznici doma. Zainteresiranost udeleženk skupine je velika, kar se je pokazalo že na prvem nastopu. Po le enomesečni vadbi smo sredi decembra 2015 s svojo prvo pesmijo razveselile stanovalce Doma starejših občanov Trebnje.

V letu 2016 so sledili nastopi na CIK Trebnje ob kulturnem prazniku, za dan žena, ob peti obletnici plesne skupine Mavrica. V Kulturnem domu Partizan Mirna smo se udeležile slavnostnega začetka študijskega leta 2016/2017 na UTŽO, kjer smo poleg instrumentalne točke izvedle tudi igro »Rojstni dan«.
Na povabilo literarne skupine Vezi, ki deluje v sklopu Društva upokojencev Mirna, smo v Kulturnem domu Partizan Mirna s kitarami izvedle nekaj skladb. Z veseljem smo se odzvale tudi na vabilo na rojstnodnevno zabavo blizu Šentjerneja.
Spomladi leta 2017 je bil čas občnih zborov društev. Brenkice smo bile povabljene na dva občna zbora v Mokronog. V prostem programu smo na kitare igrale za udeležence občnega zbora borcev in člane upokojenskega društva. Skupaj z mladimi kitaristi z osnovne šole smo v Mirni Peči popestrile tudi program občnega zbora mirnopeških upokojencev.
Aktivnost skupine Brenkice seže tudi preko meja naše lepe Slovenije. Letos smo že drugič zapored gostovale v Malinski na otoku Krku na Hrvaškem. Tridnevne priprave vključujejo intenzivne vaje s kitarami z željo po čim bolje zaigranih skladbah. Prav tako nas z izjemnim veseljem in navdušenjem navdaja mladostno druženje in igranje ob morski obali.

Maja Sluga

4.12 ZDRAVA REKREACIJA TREBNJE I in II

Vsak ponedeljek in četrtek se je v telovadnici CIK Trebnje zbralo od trideset do štirideset rekreativk z namenom, da razgibamo svoje telo, krepimo in raztezamo mišice in sklepe ter krepimo moč in ravnotežje. Posebno pozornost smo namenile tudi vajam za hrbtenico in pravilnemu dihanju.
Vadile smo v dveh skupinah, prva se je rekreirala od 16. do 17. ure, druga pa od 17. do 18. ure. Vadbo je vodila mentorica Marija Uhan, ki je vse vaje vnaprej skrbno načrtovala. Uporabljale smo tudi različne pripomočke – elastični trak, palice, stekleničke z vodo namesto uteži in blazinice za ravnotežje. Z vadbo smo pričele že konec septembra, zaključile pa jo bomo na začetku junija s pohodom na Mirno goro.

V jesenskih in zimskih mesecih je bila udeležba zelo dobra, nekoliko slabša pa v pomladanskih mesecih, zlasti maja, zato smo vadile samo v eni skupini.

Gibanje in razgibavanje v tretjem življenjskem obdobju je nujno potrebno in zagotovo bo zdrava rekreacija aktualna tudi v prihodnjem študijskem letu.

Marija Mežnaršič in Marija Koželj

4.13 POHODNIŠTVO

Na začetnem seznamu je bilo vpisanih 97 pohodnikov, ki so se od ustanovitve pohodniškega krožka udeležili kakega pohoda, na zaključnem seznamu pa 114 pohodnikov, od katerih se jih je 90 udeležilo vsaj enega pohoda v tem študijskem letu. V povprečju se je pohodov udeleževalo malo manj kot 50 pohodnikov. Pohodov se je udeležilo največ 58 (prednovoletni pohod od Mirne do Galaksije) in najmanj 28 pohodnikov (pohod po Steklasovi poti od Drage v Nebesa in Šentrupert – pohod se je začel pri - 18°C).

Toplo oblečeni pohodniki opravljajo še zadnje priprave pred začetkom v ledeno mrzlem jutru.

Sestavni del naših vsakoletnih pohodov je tudi kultura. Na fotografiji: branje Kettejevih pesmi v pesnikovi rojstni hiši v Premu.

Izvedli smo vseh 8 načrtovanih pohodov, ki so bili izbrani na osnovi predlogov iz zaključne ankete in mentorjevih predlogov. Razpršeni so bili po vsej Sloveniji: spustili smo se skoraj do Trsta v Italiji. Po mnenju večine udeležencev so bili pohodi primerni za vse. Razen mraza pri januarski odpravi smo imeli na vseh pohodih lepo vreme. Ponovno smo spoznali nekaj krajev, za katere nas večina ni vedela, kako zanimivi so. To spoznanje nam bo mogoče pomagalo pri iskanju idej za družinski izlet.

Kot na vsakem pohodu doslej nam je mentor Viki veliko povedal o znamenitostih in značilnostih krajev, mimo katerih nas je vodila pot, ali pa je poskrbel, da so nam kraje ob poti predstavili tamkajšnji poznavalci.

Martin Hočevar

a) POHOD PO NAJJUŽNEJŠI SLOVENSKI PEŠPOTI OD RADENCEV DO DAMLJA

Lani sem se pridružila pohodnikom pri UTŽO Trebnje, žal pa sem uspela iti samo na dva pohoda. Upam, da se bom letos udeležila več pohodov, ker se mi zdijo zelo zanimivi. Izvem še marsikaj, česar do sedaj nisem vedela, saj je Viki prava »enciklopedija« in ga je izredno zanimivo poslušati, ko po poti pripoveduje o zanimivostih in dogodkih, ki so se zgodili v krajih, skozi katere se peljemo oziroma skozi katere hodimo.
Torej: peljali smo se po »partizanki« v Belo krajino. Občudovali smo prelepe bele breze, značilnost te pokrajine. Peljali smo se mimo izvira Jelševnik – ta je dobre štiri kilometre oddaljen od Črnomlja, kjer domuje črni močeril, podvrsta človeške ribice. Odkrili so ga šele leta 1986. Pot nas je pripeljala do Radencev, kjer je med drugim center šolskih in obšolskih dejavnosti. Spustili smo se do kampa, kjer smo se z jutranjo kavico dokončno prebudili, nekaj korakov naprej pa nas je pričakala reka Kolpa v vsej svoji lepoti. Ob reki vodi najjužnejša slovenska pešpot – »zastavili« smo korak in se podali po njej. Pot je dolga približno dvanajst kilometrov in se večinoma vije po kanjonu reke Kolpe mimo še ohranjenih vasic Breg in Kot. Slednji je najjužnejša točka Slovenije. Pot je nezahtevna, saj vodi po ravnini, tako da je primerna za vse generacije.

Ogrevanje pred startom v Radencih. Predhodno smo se ogreli z jutranjo kavico v lokalčku, ki so ga odprli samo za nas.

Postanek za malico ob Francoskem kamnu

Malo smo postali pri zadnjem še delujočem mlinu v Bregu. Potem smo se podali po poti naprej. Podzemeljski tokovi so plitvo pod površjem ustvarili marsikatero vodno jamo. Ena takih je jama Kobiljača pod Špeharji, ki meri 360 m in je najdaljša jama ob Kolpi. Videli smo tudi Francoski kamen, kjer naj bi se leta 1813 pod Daljnimi

Njivami domačini grdo znesli nad francoskimi vojaki. Kamen je tukaj ostal v spomin na to dejanje.
Prišli smo do Kota pri Damlju, kjer se nahaja najjužnejša točka Slovenije, in stopili na kamen, ki je postavljen na tej točki. Malo smo se morali povzpeti po bregu, stopili smo na cesto in v kratkem času po rahlem vzponu prišli do priznane turistične domačije Žagar v Damlju. Gospod Zvonko nas je pričakal zunaj in nam namenil nekaj besed. Predstavil je njihovo domačijo, storitve in izdelke, ki jih nudijo, in nas pospremil v notranjost, kjer so nas za dobrodošlico pričakale domače »tekoče dobrote«. Posedli smo se za mizo, gospodar nam je prinesel čudovito obaro in domač kruh, tako da smo si napolnili želodčke. Po kosilu smo se odpravili po bregu navzdol do ene najlepših, če ne kar najlepše plaže ob reki Kolpi s simpatičnim malim kampom, kjer je mogoče taboriti in se s kanuji voziti po reki. Pri Žagarjevih posojajo kolesa, tako da je mogoče tudi s kolesom raziskati marsikateri skriti kotiček tega južnega dela naše prelepe dežele.
Avtobus nas je nato odpeljal do Vinice, skozi Semič in preko Vahte domov. Imeli smo lepo vreme, družba je bila dobra, pokrajina lepa, Kolpa čudovita, kosilo okusno, zvedeli smo marsikaj novega in zanimivega … Skratka, bilo je SUPER!

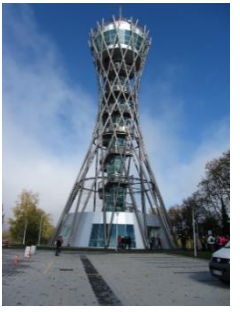
Letošnji pohodniški »bruci« ob kamnu, ki označuje najjužnejšo točko Slovenije

Zato: naslednji mesec ponovno na izlet, tokrat na nasprotni konec Slovenije …

Irena Ziherl

b) POHOD PO LENDAVSKIH GORICAH OB MARTINOVEM DNEVU

Pa nam je le uspelo, da smo se podali na najvzhodnejši del Slovenije! Tudi letos smo za Martinov pohod izbrali pot med vinskimi goricami. Tokrat smo izbrali Lendavske gorice.
Po mokri poti smo se izpred ostankov nekoč uspešne opekarne začeli vzpenjati po vlažni, a ne blatni stezi, na kateri so bili še vidni ostanki snežnih zaplat, ki jih je na pobočje Lendavskih goric nasulo prejšnji dan. Ker bi na poti lahko naleteli na večje količine blata, se nismo odpravili po planinski pešpoti, ampak smo krenili po ozki asfaltirani cesti proti najvišjemu slovenskemu stolpu Vinarium, ki stoji v vasi Dolgovaške Gorice v srednjem delu Lendavskih goric na 302 metrih nadmorske višine in s svojo višino 53,5 m obvladuje vso okolico. Stolp je postal priljubljena turistična točka, saj ga obiskujejo turisti od blizu in od daleč.



Arhitektonsko zelo lepo oblikovani stolp Vinarium, ki se ga izplača obiskati zaradi izjemnega razgleda ob lepem vremenu

Projekt postavitve spominskega obeležja pisatelju Mišku Kranjcu na lokaciji prvotne zidanice

Zaradi malo slabše vidljivost stolpa nismo mogli uporabiti kot smerokaz, smo ga pa z zanesljivim vodičem brez nepotrebnih ovinkov kmalu imeli pred seboj. Iz Dolge vasi do stolpa je bilo približno uro hoje. Od blizu je stolp res nekaj posebnega. Domiselna jeklena konstrukcija, dopolnjena s steklom, sploh ne deluje kot tujek v povsem naravnem okolju. Tudi okolica je zgledno urejena.
Večina pohodnikov se je na razgledno ploščad na 42 metrih povzpela z dvigalom, nekateri pa smo se po 240 stopnicah, ki so bile delno mokre in delno zaledenele, sprehodili do nje.
Enkraten občutek je bil stati na tej višini ob pogledu na vse štiri strani. Zaradi še precej meglenega vremena v dolinah razgled ni bil najboljši, sta se pa lepo videla zaključek Lendavskih goric in Piramida,

ki je bila naš naslednji cilj. Po sestopu s stolpa – večina nas je tokrat šla z dvigalom – je v prelepem sončnem vremenu sledila malica na bližnjih stojnicah, kjer so nudili tudi lokalne specialitete za lačne in žejne obiskovalce. Mi smo v glavnem uživali malico iz nahrbtnikov, nekateri pa so poizkusili tudi ponujeno.
Kot sem že omenil, je bil naš naslednji cilj najvišji vrh Lendavskih goric, visok 328 m, na katerem stoji Piramida, pred postavitvijo Vinariuma najbolj obiskana razgledna točka.
Od Piramide nas je pot vodila samo še navzdol, najprej do zidanice pisatelja Miška Kranjca, ki žal ne stoji več. Je pa v načrtu postavitev njene kopije s cimprano kletjo in spominsko sobo, ob njej pa bo stal sodoben objekt, v katerem bodo mesto našle vsebine, povezane s kulturo in vinarstvom. Lastnica Kranjčeve parcele in nekaj dokupljenih okoliških parcel je Občina Velika Polana, ki je tudi glavni investitor prenove.
Po še nekaj spusta po precej strmi in tudi spolzki asfaltirani cesti, ki so jo nekateri občutili na svojih zadnjicah, smo prišli na ravno cesto, ki nas je vodila do gostišča Lovski dvor, kjer smo se izdatno podprli, hkrati pa občutili vso ničevost zaščitenih slovenskih dobrot, ki si jih nekateri prikrojijo kar po svoje.
Po udobni vožnji smo v večernih urah prispeli na izhodišče. Za nami je bil še en uspešno izveden pohod, udeležilo se ga je 55 pohodnikov. Pa še srečo z vremenom smo imeli, ta dan je bil najlepši v tistem tednu.

Martin Hočevar

c) PREDNOVOLETNI POHOD OD MIRNE DO GALAKSIJE

Na predzadnjem pohodniškem srečanju v Lendavskih goricah smo dobili vabilo gospoda Vikija na zaključek letošnjega leta v Galaksiji v Trebnjem. Dnevi so hitro minili in že je prišel 14. december, ko smo se začeli v velikem številu zbirati na parkirnem prostoru pri Galaksiji. Pozdravili smo se in čakali na avtobus, ki nas je odpeljal proti Mirni, od koder smo imeli namen iti peš nazaj v Galaksijo. Na poti do Mirne smo se ustavili na postaji na Gomili, kjer je vstopil naš prijatelj Marko. Ker je domačin iz okolice Mirne, je dobil nalogo, da nas vodi po mirnskih gričkih do Trebnjega.
Avtobus nas je pripeljal do železniške postaje na Mirni. Ko smo izstopili, smo naredili par ogrevalnih vaj, nato pa krenili na pot. Jutro

je bilo dokaj hladno, a že po nekaj hitrih korakih hoje smo se prijetno ogreli.

Mirnski grad in pod njim ribnik – nekoč kopalni bazen

Okrepčevalnica Pri Marku nam je dala nov zagon za nadaljevanje poti.

Šli smo preko športnega parka do zaledenelega bazena. Ustavili smo se pri energijskem kamnu, ki so ga postavili naravovarstveniki. Ob bazenu nam je vodja Marko povedal par besed o njegovi zgodovini. Bazen je bil lepo obložen s keramičnimi ploščicami in je služil za rekreacijo in kopanje. V njem so igrali tudi vaterpolo: Trebnje proti Mirni. Pot smo nadaljevali ob potoku po rekreacijskih stezicah. Ustavili smo se pri križu Lojzeta Grozdeta. Gospod Viki nam je pripovedoval o nesrečnem dogodku, ko so Lojzeta ustrelili na poti iz Ljubljane domov.

Pot smo nadaljevali po gozdni poti in zavili na levo, kjer smo po bližnjici prispeli do vasi Brezovica. Ko smo se vzpenjali po hribčku navzgor, nas je že božalo toplo sonce. Ustavili smo se na travniku ob gozdu in se okrepčali z dobrotami iz »popotne malhe«. Ogledali smo si nekaj okoliških vasic, ki nam jih je predstavil vodja naše skupine, gospod Marko.

Na koncu Brezovice smo imeli namen zaviti po gozdni poti naprej do Trebnjega. Marko nas je presenetil in nas pred svojo domačo hišo pogostil s pijačo in z jedačo. Veselo smo kramljali in kar nismo mogli zapustiti domačije, dokler nismo do konca spili »kuhančka«, ki nas je prijetno ogrel in nam dal volje za nadaljevanje poti. Veselo smo stopali po gozdni poti mimo smetišča Globoko. Tudi tam smo se ustavili za par minut, ker nam je Marko povedal nekaj zanimivosti. Pot nas je vodila naprej po gozdu. Že smo zagledali travnike in njive. Prispeli smo do Medvedjega sela. Nadaljevali smo po asfaltni poti po dolini, nato pa smo se vzpeli po hribčku in že smo bili v Galaksiji. Bili smo rahlo utrujeni. Komaj smo čakali, da smo nahrbtnike odložili v

avtomobile in odšli v restavracijo, kjer so nas čakali kosilo in darila, ki nam jih je pripravil naš Božiček.

Marija in Ernest Ferfolja

d) POHOD PO STEKLASOVI POTI OD DRAGE V NEBESA IN V ŠENTRUPERT

Naš pohod po drugem delu Steklasove poti je bil načrtovan za 11. januar 2017. Zjutraj je bilo zelo mrzlo, celo nekje do -18°C, in marsikdo od nas je pomislil, da bi rajši ostal doma na toplem. Vendar mi se ne damo.

Pohod smo začeli pri kulturnem domu v Šentrupertu. Do tja nas je pripeljal avtobus. Za ogrevanje smo se po cesti odpravili do Drage. Hoja nas je dobro ogrela. Pred nami je bil strmejši vzpon po gozdnih poteh proti Nebesom.

Med postanki nam je vodnik Viki pripovedoval o zanimivostih ob točkah na poti. Po prihodu iz gozda smo pot nadaljevali po nekoliko bolj odprtem svetu in tako videli hribe, ki obdajajo šentrupertsko dolino. Na Okrogu, Veseli gori in Zaplazu stojijo cerkve, ki so vidne daleč naokoli. Zdi se, kot da ima vsak grič svojo cerkvico.

Ustavili smo se tudi na Površnici ob tabli, na kateri je slika bodočega planinskega doma, ki bo nekoč zgrajen na tem zelo lepem kraju.

Še zadnje priprave pred začetkom vzpona v Nebesa

Slika bodočega planinskega doma na Površnici, ki bo tu stal v prihodnosti

Prišli smo do Nebes na višini 602 m. Na vse strani se nam je odpiral krasen razgled po okoliških hribih, ki so se kopali v soncu. Res se je naredil čudovit dan kot nagrada za našo vztrajnost. Na turistični kmetiji smo se pogreli ob topli kmečki peči, popili topel čaj in pojedli malico, ki smo jo prinesli s seboj.

Vračali smo se preko Homa in ob poti videli številne vinograde in zidanice. Viki je pripovedoval zanimive zgodbe iz teh krajev in zgodbe

o ljudeh, ki so živeli v teh zidanicah. Skozi Golek in Kamnje smo prišli v Šentrupert. Ustavili smo se v Gostilni Jaklič, kjer so nam pripravili dobro obaro z ajdovimi žganci in jabolčni zavitek.
Po kosilu smo še malo poklepetali in izmenjali vtise o prehojeni poti. Veselili smo se že skorajšnjega vnovičnega snidenja na prihodnjem pohodu. Domov smo se vračali polni lepih vtisov in dobre volje.

Ivanka Burnik in Franc Grebenc

e) POHOD PO KETTEJEVI POTI OD PREMA DO ILIRSKE BISTRICE

Za kulturni praznik, 8. februarja 2017, so naši vrli organizatorji pri CIK Trebnje, Viki, Martin in drugi, organizirali pohod po Kettejevi poti od Prema do Ilirske Bistrice. Na ta dan smo združili kulturo in rekreacijo s polno mero družabnih spoznanj, pogovorov, nasmehov in dobre volje.
Voznik avtobusa nas je kot običajno pobral po poti od Mokronoga do Šentlovrenca in veselo smo se odpeljali dogodivščinam naproti. Viki nam je na vsak način poizkušal povedati marsikaj o zanimivostih krajev na poti, pa nam zvočne naprave ali pa morda naša že malo obrabljena ušesa tega niso v celoti dopustili. Vendar nas to ni motilo, saj smo si sami imeli marsikaj povedati.
Na počivališču ob avtocesti je bila prva jutranja kavica, nato Postojna in že smo zavili na brkinsko stran. Pripeljali smo se v Brkine, v vas Prem, rojstni kraj Dragotina Ketteja. S strokovnim vodenjem smo si najprej ogledali lepo obnovljen grad, ki nas je prijetno presenetil. Nato smo si ogledali hišo, v kateri se je rodil Dragotin Kette. V tej hiši je bila v času njegovega rojstva osnovna šola, ki je za tiste čase zadoščala potrebam. Obudili smo spomin na pesnika, ki smo ga spoznali že v osnovni šoli. Nekateri naši člani so predstavili Kettejevo življenjsko pot, ki je bila tudi zaradi bolezni in pomanjkanja izredno kratka. Prisotne so seznanili tudi z njegovimi literarnimi deli, zrecitirali nekaj pesmi in vzdušje je postalo povsem praznično.

Na poti na grad Prem na ogled muzejskih eksponatov

Naši kulturniki med nastopom v Kettejevi rojstni hiši

Pri avtobusu smo se okrepčali z malico iz nahrbtnika in odšli na pohod po Kettejevi poti. Pot je bila lahka, zanimiva, narava pa popolnoma drugačna od naše dolenjske. Vendar je vsak kraj po svoje zanimiv, lep, še posebno, če je tvoj rojstni kraj. Ob poti nas je vseskozi spremljala reka Reka. Ustavili smo se ob obnovljenem mlinu, kjer so nas prijazni lastniki povabili na »šilce žganega«.

Prijetno utrujeni smo se spustili do Ilirske Bistrice, kjer smo se okrepčali s toplim obrokom in z veseljem zasedli svoje prostore na avtobusu. Okrog 18. ure smo se vrnili v domači kraj. V nahrbtnikih smo že imeli vabilo in opis poti, ki naj bi jo spoznali naslednji mesec.

Lepo obnovljeni Novakov mlin na reki Reki ob pohodniški poti

Naj zaključim: lep dan, druženje z ljudmi, ki drug drugemu dajo dobro energijo, to nas vabi na naslednja druženja.

Vida Barle

f) POHOD PO »PROGI VSEH SVETIH« OD KOZINE DO BOLJUNCA

Drrr drrr drrr … V podzavesti slišim zvonjenje budilke. Obrnem se na drugo stran in premišljujem: »Kateri dan je danes? Seveda, 15. 3. 2017. Zakaj moram tako zgodaj vstati? Na izlet gremo. Hura!« V hipu sem budna.

Malo pred 7. uro pripelje avtobus, na katerem je že kar precej udeležencev. Jasno, da so prvi sedeži že vsi zasedeni. Pri Mercatorju v Trebnjem čaka gruča, pred CIK še ena. Le kam bodo šli vsi? A avtobus je velik. Ko se vsi posedejo, ostane še par sedežev praznih, ki pa jih med vožnjo po dolini Temenice zapolnimo. Na koncu se nas zbere lepo število, 57 radoživih in vitalnih upokojencev. Klepetamo in si pripovedujemo, kaj smo počeli ta čas, ko se nismo videli, dokler nas vodnik Viki ne prekine s podatki o cilju našega izleta. Prehodili bomo opuščeno traso železniške proge od Kozine do Trsta. Ker so bile postaje ob progi poimenovane po svetnikih, jo nekateri imenujejo kar »Proga vseh svetih«.

Vožnja hitro mine, po krajšem postanku na Lomu smo že v Kozini. Zdaj gre pa zares: obuvamo si čevlje, sestavljamo pohodne palice, vmes jemo sendviče, pripravljamo nahrbtnike. Sledi obvezna telovadba oziroma razgibavanje sklepov, da ne bo kakšne poškodbe. In gremo. Pot je lepa, široka, ravna, rahlo se spušča proti morju. Srečujemo veliko kolesarjev, s katerimi se pozdravljamo, z nekaterimi v slovenščini, z drugimi v italijanščini. Skozi predor pridemo do nekdanje železniške postaje Sveti Ilija (Elio), kjer sledita postanek in malica.

V vasi Draga zapustimo traso proge in se napotimo v dolino reke Glinščice (Val Rolsandra), za katero velja rek: »Manj je več.« Čeprav je kanjon Glinščice dolg le dva kilometra in pol, je prava zakladnica zanimivosti in naravnih lepot ter kamnitih prepadnih sten. Zdi se, da je morje še zelo daleč, in bi človek prej mislil, da je v Alpah. In vendar je tik pod nami Trst z množico poslopij in ladjami, ki neslišno drsijo po gladini morja.

Človeška noga naj bi v dolino Glinščice stopila pred sedem tisoč leti. Prvotni prebivalci so tu našli pitno vodo in primeren kraj za gradnjo utrdbe, ki se je obdržala do prihoda Rimljanov. Po njihovem prihodu je pot po dolini postala najhitrejša prometna in trgovska povezava med Obalo in notranjostjo. Na to še danes spominjajo ostanki akvadukta in vojaških utrdb.

Postaja Sveti Ilija

Romarska cerkev sv. Marije na Pečah

Previdno hodimo po ozki skalnati poti, nabiramo divje šparglje in se kmalu spustimo v vasico Botač (Botazzo), kjer si ogledamo, kje je bila »odprta meja« – »aperto confine«. Privoščimo si krajši počitek in pot nadaljujemo do 36 m visokega slapa Supet, ki pada čez mogočno skalnato pregrado. Tu nam pogled pritegne zanimiva romarska cerkev sv. Marije na Pečah (iz 13. stoletja, dograjena v 17. stoletju). Ker stoji na hribčku, se nas le 11 odloči za obisk. Ostali se raje držijo bolj ravne variante.
V želodcih nam je že pošteno krulilo, zato je bil postanek v najnižje ležeči planinski koči v Italiji z imenom Premuda (64 m) ravno pravi čas. Neprijazna natakarica nas je postregla z okusno zelenjavno enolončnico in s palačinkami. Sledil je še kratek sprehod do Boljunca, kjer nas je pri Kulturnem domu France Prešeren čakal avtobus. Polni vtisov smo se vrnili domov.

Ivica in Milojka

g) POHOD PO SLOMŠKOVI POTI OD KALOBJA DO ŽUSMA

V sredo, 12. aprila, smo se zbudili v megleno, a svetlo pomladansko jutro, ki je obetalo, da se bo po rahlem večernem dežju razvilo v sončen dan. Obeti so se uresničili, saj je že v dolini reke Mirne, ko se ta iz soteske odpre in razširi proti Boštanju, posijalo sonce. Vožnja skozi Sevnico seveda ni minila brez podatkov o tem, kje je živela prva dama ZDA in kako podjetni Sevničani izkoriščajo dejstvo, da je Sevnica njen rojstni kraj.
Vožnjo smo nadaljevali po dolini Sevnične v smeri Planine nad Sevnico, ki kljub bližini Sevnice ni del sevniške občine, pač pa sodi v Občino Šentjur pri Celju. Cesta je ozka in ovinkasta, zato pravi šoferski podvig predstavlja srečevanje vozil, zlasti večjih. To izkušnjo smo imeli tudi sami, saj je moral naš voznik omogočiti srečanje z

večjim tovornim vozilom češke registracije. Dolina se namreč na nekaterih mestih zoži v sotesko, v kateri je prostor le za vodo in cesto. Na obeh straneh se dviga strm teren, večinoma poraščen z gozdnim drevjem. Kljub takšnim naravnim pogojem pa območje ni brez ljudi, saj se ob cesti ali po travnatih pobočjih pojavljajo domačije. Vse čestitke domačinom, da vztrajajo tudi v težjih pogojih bivanja in s tem ohranjajo našo naravno in kulturno krajino.
Kmalu se nam je odprl čudovit pogled na s soncem obsijano Planino nad Sevnico z gradom, ki kot branik kraja stoji v ozadju. Naša vožnja se je počasi bližala koncu in začetku našega pohoda, saj smo v Planini zavili proti Dobju in na Kozjansko. Žal do Kalobja, kjer se je zaključil eden prejšnjih pohodov po Slomškovi poti, nismo prišli, saj je bila cesta zaprta. Tudi v Trški Gorci, kjer smo izstopili iz avtobusa pri gostišču HriBar, ni bilo sreče, saj je bilo zaprto, zato so prav prišle zaloge iz naših nahrbtnikov, da smo jih pred vzponom na 489 metrov visok hrib s cerkvijo sv. Janeza nekoliko olajšali. Pot nas je vodila mimo domačij, nato pa skozi gozd do prvega cilja. Cerkev sv. Janeza je podružnica Župnijske cerkve sv. Marije Magdalene v Slivnici pri Celju. Zgrajena je bila v 18. stoletju v romanskem mešanem slogu. Od nje je lep razgled na okoliške hribe, globeli, posamične vinograde in domačije. Po krajšem postanku smo zavili v dolino in nato je sledil vzpon na 528 metrov visoko vzpetino s cerkvijo sv. Helene na Javorju. Cerkev je bila posvečena leta 1545. Zgrajena je v romanskem slogu in ima 30 metrov visok zvonik. Tudi tu je razgled lep, čeprav zaradi mrežaste oblačnosti ni segal prav daleč. Pogled na Boč in strmo Donačko goro na severu pa je bil vseeno enkraten. Pri cerkvi in okoli nje je vsak našel svoj prostor za klepet in malico, saj nas je čakalo nadaljevanje poti v dolino do ekološke kmetije Žurej v Ječovem. Kmetija leži v dolini pod vzpetino, na kateri je nekoč stal mogočni grad Žusem. Zgradili so ga krški škofje v začetku 13. stoletja. Doživel je številne prezidave in menjave lastnikov, med katerimi so bili tudi celjski grofje. Opuščen je bil konec 19. stoletja. Vendar ruševine niso zapuščene, saj je Stolp ljubezni, ki stoji ob njih, pogosto obiskan.

»Ena skupinska« za spomin na lep dan

Ponudba ob poti

Domačija Žurej je bila pristava žusemskega gradu, na kateri so bile v enem od objektov grajske ječe. Od tu tudi izhaja krajevno ime Ječovo. Domačija je danes lepo obnovljena in predstavlja dom prijazne in gostoljubne družine Žurej. Pripravili so nam okusno kosilo in še boljše vzdušje. Ko sta oče in sin raztegnila meh svojih harmonik, je utrujenost minila in marsikdo od pohodnikov se je zavrtel v ritmu valčka ali polke. Prijetno vzdušje je popestril še mladi gospodar z anekdotami iz daljne zgodovine. V teh krajih naj bi namreč prvi začeli pridelovati krompir, ki ga je žusemski gospod prinesel iz Trsta. Po začetnem razočaranju ob prvem sajenju, ko so rastline jeseni ovenele, namesto da bi dale plodove, je bilo veselje veliko, ko so ljudje ugotovili, da se plodovi nahajajo v zemlji. V tistih časih je namreč krompir odganjal lakoto iz naših krajev. Ljudje so v teh krajih pridelovali tudi zdravilno babje vino, ki je poskrbelo, da je gospa Cilka iz Gradca ob obiskih grajskega kletarja in pitju čudežnega vina zanosila, čeprav pred tem z možem nista mogla imeti otrok. Tudi znani napev »Ia ia io« naj bi se rodil v teh krajih, saj naj bi z njim princesa Ana opozorila svoje rešitelje iz barake sredi gozda, kamor so jo po ugrabitvi zaprli razbojniki.

Po prijetnem druženju z našimi gostitelji smo se morali posloviti. Pohod smo zaključili s prihodom v Trebnje okoli 17. ure.

Če strnem misli o pohodu, soglašam z našim Vikijem, ki je v predstavitvi pohoda na kratko opisal, da bomo hodili malo gor in malo dol ob kozjanskih vinogradih. Spoznali smo tudi drugačen svet Kozjanskega, ki je bilo včasih sinonim za revščino. Lepo urejene domačije sedaj več ne dajejo takega vtisa, čeprav življenje v teh krajih, kjer skoraj ni ravnega prostora, ni rožnato in zahteva veliko truda in volje. Spomnila sem se tudi misli ene od naših predavateljic, mag. Lilijane Drolc, ki nam je predstavila Romunijo, da lepote

Slovenije niso le v velikih mestih, pač pa tudi na našem podeželju, ki je raznoliko, lepo in v večini urejeno.

Hvala za lepo preživet dan!

Marija Grden

h) POHOD PO POTI MIRU IZ KALA - KORITNICE NA ČELO

Krasna si, bistra hči planin,
brdka v prirodni si lepoti,
ko ti prozornih globočin
nevihte temne srd ne moti –
krasna si, hči planin!
(S. Gregorčič)

Nam vsem znana prva kitica pesmi Simona Gregorčiča »Soči« sodi med najlepše pesmi slovenske poezije. Pesem ponuja zanimivo vsebino in z izbranimi besedami opisuje reko Sočo, v zaključku pa pesnik predvidi grozote, ki so se kasneje zgodile v Posočju med prvo svetovno vojno. In ravno ta prečudovita smaragdna reka, ki živahno teče čez skale in si dolbe pot proti morju, nas je večji del dneva spremljala na našem zaključnem pohodu v šolskem letu 2016/2017, ki se je pričel z zgodnjim vstajanjem v sredo, 10. maja 2017. Ob stoletnici bojev na soški fronti smo predlani pričeli s pohodi po Poti miru. Pot miru se začne v Logu pod Mangartom in konča ob Jadranskem morju (od Rombona do Devina) ter povezuje ostanke prve svetovne vojne in številne naravne znamenitosti.
Prijazni vodič Viki je polnemu avtobusu pohodnikov zaželel dobrodošlico in predstavil program pohoda. Pojasnil je, da se bomo povzpeli iz trentarske vasice Kal - Koritnica na Čelo na pobočju Svinjaka, in tako prehodili del pohodne poti do gore Svinjak. Zaradi svoje piramidaste oblike mu pravijo tudi »bovški Matterhorn«. Po nekaterih virih naj bi se imenoval Sovinjak – po sovah – nekatere druge razlage pa ga poimenujejo Svitnjak, menda zato, ker se vsako

jutro za Svinjakom prične svitati oziroma daniti. Prijazni animator Martin pa je nekomu naložil še domačo nalogo …
Vremenska napoved je bila obetavna, vendar so nas zjutraj presenetile deževne kaplje, ki pa niso pokvarile našega razpoloženja. Izpod oblakov se je namreč že sramežljivo nasmihalo sonce, ki je obljubljalo topel in prijeten dan. Zaradi posebnega režima na meji smo opustili namero, da potujemo preko Italije, in zato pot nadaljevali po avtocesti proti Novi Gorici.
Prvi kratek postanek je bil na počivališču Ravbarkomanda, nato pa smo se nemudoma odpravili dalje, saj je bila pred nami še dolga pot. Po izvozu z avtoceste smo na nekaterih mestih zaradi cestno-vzdrževalnih del naleteli na različne ovire in postanke pred semaforji, zato je naša vožnja trajala približno štiri ure. Smo pa zato imeli priložnost, da smo si ogledovali znamenitosti, ki so se nam ponujale. Vodič, ki je odličen poznavalec zanimivosti o Sloveniji, nas je sproti seznanjal z veliko podatki in zgodovino krajev ob poti.
Vožnjo smo nadaljevali po isti cesti, kot je bila predvidena za vrnitev. Peljali smo se skozi Vipavsko dolino, občudovali vrhove Čavna in obeh Golakov, zagledali gradič Zemono, v katerem se sklepajo tudi zakonske zveze, vso pot pa so nas spremljale cvetoče akacije. Odcepili smo se na Vogrsko, po severnem robu obvozili Novo Gorico, opazili napis »Naš Tito« na hribu Sabotin nad Novo Gorico oziroma Solkanom, ki predstavlja stično točko med Slovenijo in Italijo. Ob vznožju Solkana smo se peljali tudi mimo slovitega Solkanskega mostu čez reko Sočo. Velja omeniti, da gre za najimenitnejši kamniti železniški most z največjim lokom iz obdelanega kamna na svetu. Zgrajen je bil leta 1905 kot del železniške povezave med Dunajem in Trstom ter doživel obe svetovni vojni. V prvi je bil zminiran, v drugi pa je vzdržal šest napadov.
Večji del vožnje se nam je pogled ustavljal na smaragdno zeleni Soči, ki je simbol obnavljanja in prebujanja življenja. Žlahtni kamen in reko druži sozvočje prozorne svetlobe, barvitega miru in osvežitve. Po dolini reke Soče smo se peljali skozi Anhovo, kraj Kanal, skozi vasici Volče in Idrsko ter Kobarid, ki je najbolj znan kraj iz obdobja prve svetovne vojne. V njem se nahajata muzej prve svetovne vojne in kostnica, ki je zgrajena na Gradiču okoli cerkve sv. Antona. V kostnico so bili z okoliških vojaških pokopališč preneseni posmrtni ostanki več kot 7000 znanih in neznanih italijanskih vojakov, padlih v prvi svetovni vojni.

S ceste Bovec–Žaga se nam je odprl pogled na slap Boka, ki je najmogočnejši slap v Sloveniji. S svojimi 106 metri sicer ni najvišji, po širini in pretoku pa mu med slapovi v Sloveniji ni para. Kmalu zatem smo se pripeljali v s soncem obsijani Bovec in pot nadaljevali proti Trenti do prve trentarske vasice Kal - Koritnica, kjer smo imeli daljši postanek in pričeli s pohodom do Čela na pobočju Svinjaka.

Ogrevanje na gradbišču ob cesti pred pričetkom vzpona na Čelo

V opuščenih strelskih jarkih je prva malica zelo teknila.

V vasici, ki je bila takrat eno samo gradbišče, smo izstopili iz avtobusa, olajšali težo svojih nahrbtnikov in se veselo podali na pot. Po približno štiridesetih minutah zmernega tempa hoje smo prisopihali na vrh in se odcepili na panoramsko razgledno točko in muzej na prostem Čelo. Ta muzej predstavlja topniško utrdbo, ki jo je avstro-ogrska vojska zgradila na razglednem pobočju Svinjaka spomladi leta 1915 tik pred avstro-ogrsko-italijanskim spopadom. Utrdba je bila del sistema bovške zapore. Dvesto metrov dolg strelski jarek s topniškima položajema, kuhinjo, z dvema bivalnima prostoroma, opazovalnico, zaklonom in s strelskimi linami je odigral pomembno vlogo tik pred 12. soško bitko, ko je bil s Čela na italijanske položaje med Bovcem in Čezsočo izveden strahovit topovski in plinski napad. Sledil je čudež, saj so italijanske položaje napadle avstro-ogrske in nemške enote. Italijanska fronta je tedaj razpadla, italijanski vojaki in prebivalci pa so se pognali v brezglavi beg. Zaradi tega poraza je morala Italija začasno izstopiti iz vojne.
Na razgledni točki Čela, kjer smo uživali v lepotah prebujanja spomladanske narave in krasnega razgleda na Bovško kotlino in Rombon ter občudovali druge okoliške gore, smo si privoščili tudi daljši počitek in prijetno utrujeni zrli v modro nebo. Po isti poti smo se vrnili v vas Kal - Koritnica, od koder se je večina pohodnikov peš odpravila še do približno 3 km oddaljenega Bovca. Po gozdni poti, delu Soške poti, smo občudovali lepote pomladne narave. Nekaj

pogumnežev je med drugim preizkusilo trdnost prvega visečega mostu za pešce. V nadaljevanju poti pa se tudi ostali, če smo želeli priti na cilj, nismo mogli izogniti še enemu visečemu mostu. Prečkanje mostu je bilo zanimivo doživetje, vendar je na trenutke nekaterim pognalo strah v kosti. Prišli smo do sotočja Soče in Koritnice in po približno uri in četrt prijetne hoje po ravnem prispeli na cilj pohoda. V gostilni Pod lipco v Bovcu so nam postregli z odličnim kosilom. Vsem tistim, ki v tem šolskem letu niso zamudili nobenega pohoda, so bila podeljena priložnostna darila; iskreno smo jim čestitali. Pred odhodom na avtobus je sledilo še skupinsko fotografiranje. Prijetno utrujeni ter polni lepih vtisov in doživetij smo zapustili Bovec.

Še skupinsko fotografiranje pred vkrcanjem na avtobus za pot proti domu, v ozadju Svinjak

Verjamem in upam, da se bomo tudi v prihodnjem študijskem letu v čim večjem številu udeleževali skupnih pohodov po naši prelepi deželi in si s tem lepšali dni.

Ivica Bandelj

4.14 NORDIJSKA HOJA

Z izvajanjem nordijske hoje smo se na Univerzi za tretje življenjsko obdobje (v nadaljevanju UTŽO) prvič srečali že v študijskem letu 2010/2011, ko se je nekaj slušateljev želelo bolje seznaniti s koristnostjo te zdrave rekreacije. Prvo delavnico smo imeli pod vodstvom gospe Darinke Kocjan, ki nam je predavala o koristnosti nordijske hoje, njeni prednosti v primerjavi z običajno hitro hojo in nam tudi teoretično razložila pravila take hoje in vse o pripomočku – palicah. S predavanjem nas je nekaj navdušila in odločili smo se ustanoviti krožek nordijske hoje. Pod vodstvom mentorice Darinke smo se spoznali s palicami za nordijsko hojo, ki so nam jih posodili v ZD Trebnje, in se učili pravilne hoje. Navdušenje med udeleženci krožka je bilo v prvih mesecih zelo veliko, je pa še pred koncem študijskega leta povsem zamrlo. Najbolj navdušeni smo se s hojo

ukvarjali samostojno, saj smo spoznali njene prednosti. V naslednjih nekaj študijskih letih nordijske hoje ni bilo na programu krožkov.
Na začetku študijskega leta 2014/2015 pa smo se zopet odločili ustanoviti krožek nordijske hoje, v katerega se je vključilo 22 udeležencev. Obnovili smo osnovno znanje, tokrat pod vodstvom mentorice Branke Glivar, ki je predvsem novincem prikazala pravilno nordijsko hojo. Z gospo Branko smo opravili tudi nekaj pohodov. Po končanem usposabljanju smo se z nordijsko hojo ukvarjali sami, tokrat v zmanjšanem številu, saj so udeleženci z Mirne ustanovili svojo skupino v okviru društva upokojencev. V sklopu UTŽO je ostala skupina 12 udeležencev, ki se srečujemo vsak torek, trenutno ob 15. uri. Dobivamo se pred CIK in približno 1 uro hodimo po okoliških poteh. Občasno hodimo tudi po igrišču, da pod nadzorom mentorja ali obnovimo svoje znanje ali popravimo napake, ki jih delamo med hojo, saj naj bi nordijska hoja potekala po določenih pravilih, da je dovolj učinkovita.

Zakaj smo se odločili za nordijsko hojo?

Ker je nordijska hoja posebna oblika hoje, ki je zadnja leta zelo popularna. Gre za hojo s pomočjo posebnih palic, ki so podobne palicam za nordijsko smučanje (tek na smučeh), le da so prilagojene za različne površine. Tovrstna vadba predstavlja vadbo celotnega telesa, saj h gibanju poleg nog pripomorejo tudi roke in ramenski obroč.

Kako se razlikuje od navadne hoje?

Pri nordijski hoji so med gibanjem aktivne tudi mišice zgornjega dela telesa in trupa. Odrivanje z rokami in daljši korak med nordijsko hojo omogočata za skoraj 30 % večjo porabo energije v primerjavi z običajno hojo. Znanstveniki poročajo o višji frekvenci srčnega utripa med nordijsko hojo v primerjavi z običajno hojo pri isti hitrosti gibanja.
Opora palic poskrbi za boljše ravnotežje in večjo varnost pri vadbi. Palice omogočajo, da se del teže prenese tudi na zgornji del telesa, kar delno razbremeni sklepe na spodnjih okončinah. Zaradi teh dejavnikov je nordijska hoja ena od najvarnejših in najučinkovitejših oblik rekreacije.

Komu je namenjena?

Nordijska hoja je primerna za vse starostne skupine in vse vrste rekreativcev. Primerna je za:

- vse, ki bi radi prosti čas v naravi preživljali aktivno;
- hujšanje, saj je pri tovrstni aerobni aktivnosti dejavnih več mišičnih skupin kot pri običajni hoji, kar privede do večje porabe energije;
- rekreativce, ki bi bili radi aktivni celo leto, v vseh vremenskih pogojih;
- starejše osebe, ki bi rade ohranjale vitalnost;
- športnike, ki bi radi izboljšali aerobno vzdržljivost.

Fotografiranja se je udeležila polovica članov krožka.

Takole smo hodili po igrišču, ki ni naš najobičajnejši teren. Največkrat hodimo po bližnji okolici, tudi po bližnji trim stezi po gozdu, ki je mnogi Trebanjci ne poznajo.

Začetnikom priporočamo daljše manj intenzivne pohode. Izkušenejši in bolje pripravljeni rekreativci pa lahko poskusijo tudi krajše in intenzivnejše treninge.

Nordijska hoja ni le hoja s palicami.

Začetnikom priporočamo obisk tečaja nordijske hoje ali vsaj posvetovanje s strokovnjakom, ker ni vsaka hoja s palicami nordijska hoja. Pri nordijski hoji gre namreč za uskladitev izmeničnega gibanja rok in nog. Nepravilna tehnika lahko povzroči več škode kot koristi. Pravilna tehnika sledi določenim zakonitostim.
Odriv s palicami omogoča bistveno daljši korak v primerjavi z običajno hojo. Palico vbodemo pod ostrim kotom med stopali, pri čemer pazimo, da je roka v komolcu pokrčena do pravega kota. Z rokami si pomagamo tako, da se v nasprotni smeri odrinemo od podlage. Z roko potujemo mimo bokov, tako da je ob koncu odriva popolnoma iztegnjena. Na koncu odriva palico popolnoma spustimo. Med nordijsko hojo je trup rahlo nagnjen naprej.

Katero opremo potrebujem?

Značilna oprema nordijske hoje so seveda palice. Dolžina palic je v prvi vrsti odvisna od posameznikove višine, pa tudi od dolžine koraka, ritma hoje, mišične moči in, ne nazadnje, od vadbenih ciljev.
Okvirno dolžino palic dobimo, če telesno višino pomnožimo z 0,68. Bolje pripravljeni posamezniki lahko uporabljajo tudi daljše palice. Priporočamo še udobna športna oblačila in obutev, ki ima podplat z dobrim oprijemom.
Poleg naštetih dejavnikov je pomemben dejavnik tudi druženje s podobno mislečimi ljudmi, ki jih zanima ista vrsta rekreacije. Med hojo spoznavamo bližnjo okolico Trebnjega. Marsikdo, ki živi v Trebnjem, ne pozna vseh čudovitih sprehajalnih poti v okolici našega mesta, ki pa jih je vredno spoznati.

Vabimo vse ljubitelje hoje v naravi, da se nam pri tem spoznavanju pridružite.

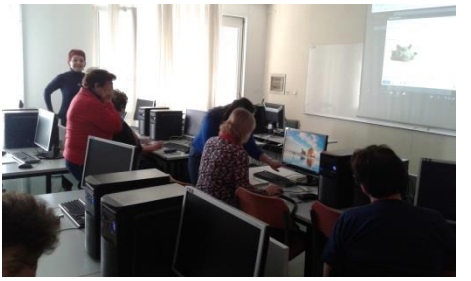
Martin Hočevar

4.15 RAČUNALNIŠTVO TREBNJE

»Veliko smo se naučili, z veseljem smo prihajali in upamo, da se naslednje leto ponovno srečamo!«

Takšen je povzetek mnenj udeleženk in udeleženca računalniškega krožka, ki se je tudi v študijskem letu 2016/2017 odvijal v okviru UTŽO. Čeprav nas je bilo samo devet – zagotovo je v trebanjski in okoliških občinah veliko več upokojencev, ki bi jih tečaj zanimal – smo bili dobra skupina, ki je iz ure v uro napredovala v obvladovanju računalniških veščin.
Znano je, da upokojenci nimamo prav veliko organiziranih priložnosti, da se seznanjamo z novostmi, še posebej s praktičnimi znanji pod vodstvom usposobljenega mentorja oziroma mentorice. Zato se vsako leto znova razveselimo izobraževanj, ki nas ohranjajo v koraku s časom in z moderno tehnologijo. Koristi, ki jih tovrstna strokovna izobraževanja prinašajo, je veliko, saj nam lahko znanje tehnologije, če jo znamo s pridom izkoristiti, močno olajša, obogati in popestri življenje.
Usvojitev novih veščin in znanj je le ena koristna plat izobraževanj. Krožki, ki jih organizira UTŽO, nam prinašajo priložnosti za ustvarjalno izražanje, urjenje spomina in možganov, uvajanje novih

navad, prijetno druženje s sovrstniki, sklepanje novih prijateljstev in izmenjavo izkušenj.
Krožek, ki je skupaj trajal 30 ur, nas je obiskovalo osem udeleženk in en udeleženec. Računalniško znanje nam je na zanimiv in učinkovit način posredovala naša mentorica, Martina Podlesnik. Utrjevali smo že usvojeno znanje s predhodnih krožkov, naučili pa smo se tudi kar nekaj novih stvari.



O svojih izkušnjah so udeleženke povedale naslednje:

»Veliko sem se naučila in z veseljem sem se udeleževala krožka. Želim si še več takih izobraževanj.«
Lojzka Makše

»Zadovoljna sem bila, veliko sem se naučila, krožek je izpolnil moja pričakovanja. Vse je bilo v redu; predavateljica je bila prijazna, ustrežljiva in razumljiva, udeleženke in udeleženec pa prizadevni. Jeseni oziroma v času od novembra do marca bi si želela nadaljevanja; mogoče kar ob četrtkih, tako kot doslej.«
Tatjana Kopač

»Z veseljem sem prihajala na računalniški tečaj. Tudi letos sem se naučila novih znanj, ki jih do sedaj nisem niti poznala, kaj šele obvladala. Res sem vesela, da sem se udeležila tega tečaja in upam, da mi bo učenje omogočeno tudi naslednje šolsko leto.«
Marija Šušteršič

»Pri računalniškem krožku sem se naučila veliko stvari, ki jih do sedaj še nisem počela: spajanja dokumentov, prenašanja fotografij, snemanja glasbe in podobnega. Bilo je zanimivo in prijetno, zato upam, da bomo jeseni nadaljevali.«
Darinka Dolenšek

»Imeli smo se lepo. Bili smo dobra skupina in se dobro razumeli. Upam, da se naslednje leto zopet vidimo in se še kaj novega naučimo.«
Marija Zore

»Letos sem tudi jaz uspela priti na računalniški tečaj. Bilo mi je zelo všeč, ker na tako zanimivem tečaju še nisem bila in sem se tudi veliko naučila. Želela bi, da se v novem letu tečaj nadaljuje in da bi se ga lahko udeležila.«
Majda Miklič

Upam, da se v naslednjem letu ponovno srečamo, morda v še večjem številu. Opažam, da se tečaja vsakič udeleži precej novih udeleženk, čeprav bi bil zelo koristen tudi za bivše udeležence, da bi utrdili in nadgradili svoja znanja.

Dragica Grubiša

4.16 RAČUNALNIŠTVO TREBNJE – OSNOVNI TEČAJ

V začetku januarja smo pričeli z izvajanjem študijskega krožka računalništva, ki je bil organiziran za začetnike na tem področju. V krožek se je najprej vključilo 7 udeležencev, kmalu pa so se nam pridružili še trije. Tako se je oblikovala zelo prijetna skupina z veliko volje do učenja. Že na prvem srečanju smo premagali strah pred »to mašino« in jo v času obiskovanja krožka dobro spoznali.
Najprej smo spoznali računalnik in osnove njegove uporabe. Nato smo se lotili pisanja in oblikovanja besedil ter spoznali osnovne ukaze v programu Word. Udeleženci so se najbolj želeli naučiti uporabljati elektronsko pošto in internet, zato smo kar nekaj ur namenili tem vsebinam. Vsak udeleženec si je ustvaril elektronski naslov. Naučili smo se poslati in prebrati elektronsko sporočilo, pripeti priponko, odgovoriti na elektronsko sporočilo in ga posredovati naprej. Spoznali smo se tudi z osnovami brskanja po internetu. Našli smo osnovne informacije, ki jih potrebujemo vsak dan, pregledali aktualne novice doma in po svetu, poiskali nove recepte, brskali po malih oglasih …

Tečaj je potekal v prijetnem vzdušju, z udeleženci smo lepo sodelovali, prav tako so si tečajniki pomagali med seboj. Z veseljem sem pripravljala teme za vsako naslednje srečanje in se skušala prilagoditi vsakemu udeležencu. Tečajniki so hitro napredovali, usvojili so nova znanja, ki jih bodo s pridom uporabljali. Posebno sem bila vesela »elektronskih pozdravov«, ki so mi jih po koncu tečaja poslali od doma.

Aleksandra Stritar

4.17 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS

Za članice in člana tega krožka se je končalo še eno zanimivo šolsko leto. Tema letošnjih predavanj je bil PORTRET. Če ta naslov malo razčlenim, smo spoznali naslednja področja:

- portret v antiki in srednjem veku
- razkošje, avtoriteta in status portreta v novem veku
- avtoportret ali kako so umetniki doživljali sebe
- slovenski portretisti

Imeli smo tudi strokovno ekskurzijo v Prekmurje s potjo ogleda: Grad–Selo–Bogojina–Martjanci–Murska Sobota.
Kustosinja Andrejka Vabič Nose nam je ob portretih iz posameznih obdobij predstavila življenje, navade ljudi in status portretirancev iz različnih evropskih dežel v posameznih obdobjih.
Na zaključni ekskurziji smo dobili vpogled v kulturno dogajanje v tem delu Slovenije, ki ga premalokrat obiščemo. Na gradu Grad nam je vodička predstavila res dolgo grajsko zgodovino. Ogledale smo si tudi razstavljene zbirke v že obnovljenih grajskih prostorih. V Selu in Martjancih smo videle ohranjene freske, največje lepo presenečenje

pa je bila Plečnikova cerkev v Bogojini, kjer se vidi veličina tega slovenskega arhitekta.

Obisk Gradu na Goričkem, ki je postal že legendaren, ker ima 365 sob

Z zanimanjem smo si ogledale tudi rotundo v Selu, ki je razglašena za kulturni spomenik.

Na sprehodu po Murski Soboti smo si ogledale tudi lepo zunanjost in notranjost protestantske cerkve, grajski park s spomenikom in grajsko stavbo, ki je dobro ohranjena. Slovenija ima veliko kulturne dediščine. Po velikosti se ne more primerjati z Eifflovim stolpom, je pa kvalitetna in je doma premalo poznana, čeprav jo najde veliko tujcev in si jo ogleda.

Plečnikove cerkve v Bogojini se obiskovalec nikoli ne nagleda.

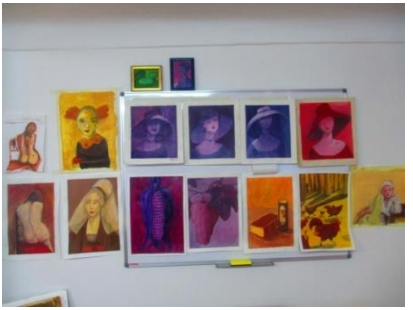
Veronika Gričar

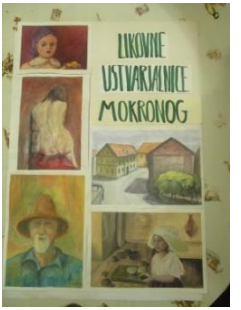
4.18 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG

Krožek likovnih ustvarjalnic v Mokronogu vsi člani radi obiskujemo. Skupina, ki se je oblikovala skozi večletno delo naše drage mentorice, profesorice in likovne pedagoginje Ane Cajnko, je ustvarjalna, odprta za nova znanja, veščine risanja in slikanja.

Na krožek ob petkih popoldan ali pa v soboto dopoldan smo radi prihajali, veselili smo se vsakega srečanja posebej, ker se imamo lepo. Spoštujemo se, podpiramo drug drugega, znanje, ki ga nekateri

že imajo, predajajo drugim. Tekmovalnosti med člani skupine ni več; nasprotno – delujemo povezano.





Skupini likovnih ustvarjalcev veliko podporo daje Društvo upokojencev Mokronog - Trebelno, tako da imamo zagotovljene osnovne pogoje za delo. Prostore društva so dodatno osvetlili, uredili prostor, kamor spravljamo materiale, uredili so nam kotiček, kjer lahko razstavljamo, kar nastane na posameznih delavnicah, tako da lahko tudi drugi člani DU Mokronog - Trebelno vidijo, kako napredujemo. Veselimo pa se ureditve prostora tako, da bomo lahko v njem imeli tudi stalno razstavo.

Vse to seveda ne bi bilo mogoče, če ne bi bilo medsebojnega povezovanja UTŽO Trebnje in DU Mokronog - Trebelno, ki se začne že s samim oblikovanjem skupine in nadaljuje s povezovanjem več generacij.

Milica Korošec

4.19 ROČNA DELA MIRNA

Pri krožku je zelo živahno, vse smo polne idej, posebno pa izstopa naša Martina Gačnik, ki jo imamo za mentorico. Občasno prosimo gospo Silvo Mežnar, ki vodi krožek v Šentrupertu, da nam iz bogate

zakladnice svojega znanja pokaže tehniko izdelave kakšnega novega izdelka. Na naše prošnje se vedno odzove, za kar smo ji zelo hvaležne in se ji ob tej priložnosti zahvaljujemo.
Ukvarjamo se s kvačkanjem, pletenjem, z izdelovanjem čestitk, ogrlic … Tudi na obeležitev osebnih in ostalih praznikov ne pozabimo. Druženje je vedno veselo in prehitro mine, saj poteka v prijetnem vzdušju.

Kot vsako leto smo se tudi letos razšle z željo, da se v naslednjem šolskem letu ponovno snidemo in ustvarjamo ob isti uri in istem dnevu na istem mestu.

Nikoli ne povej na glas,
kaj razmišljaš.
Najprej se prepričaj,
kdo te posluša.

Marijana Povšič

4.20 AEROBIKA MIRNA

Gibanje je pomembno v vseh starostnih skupinah. Vaje, ki jih izvajamo pri rekreaciji, nam povečujejo in izboljšujejo vzdržljivost, moč in gibčnost. Če je telo gibčno, marsikatero opravilo postorimo lažje, lažje si na primer zavežemo vezalke na čevljih, lažje se obračamo in opravljamo domača opravila.

Vsega tega se seniorke z Mirne še kako zavedamo, zato že vrsto let vztrajamo pri aerobni rekreaciji pod vodstvom mentorice Darje Krivec, ki poteka enkrat tedensko v telovadnici OŠ Mirna. Vajam vztrajno sledimo, za kar smo nemalokrat tudi pohvaljene z besedami: »Bravo, punce!» Zelo bi nam koristila še kakšna urica več, a je to iz različnih razlogov žal težko izvedljivo.

Če nas zdravje ne izda in moči ne popustijo, imamo namen s tovrstno rekreacijo nadaljevati tudi v šolskem letu 2017/2018.

Marijana Povšič

4.21 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT

V ustvarjalnem letu, ki je za nami, smo se srečale dvaindvajsetkrat.

Prvič smo se srečale ob postavitvi razstave ob otvoritvi novega študijskega leta UTŽO Trebnje, naslednjič pa, tako kot se za začetek spodobi, »na starem mestu« v zidanici, kjer smo ob klepetu, pogostitvi in spoznanju, da smo se zbrale v enakem številu kot leto pred tem, dopolnile pripravljeni program. Naša nadaljnja srečanja so bila v Šentrupertu, v prostoru, ki nam ga velikodušno odstopi Občina Šentrupert.
Vsakič smo v treh šolskih urah pridno ustvarjale in se ob delu tudi naklepetale. Prav zaradi klepeta so naša srečanja prijetna in nepozabna. Toliko si imamo povedati, kot da smo zadnjič skupaj. Sledile smo zastavljenemu programu in kar štirikrat sodelovale tudi v programu medgeneracijskega učenja, CMU, ki deluje v okviru CIK Trebnje.

Program smo oblikovale tako, da smo sledile vsem praznikom in oblikovale izdelke, povezane z njimi, dodale pa smo tudi take, ki so bili za nas zanimivi in uporabni. S svojimi izdelki smo razveselile sebe, svoje najdražje in tiste, ki so plod našega dela dobili za darilo.

Seveda pa nismo samo delale, spomnile smo se tudi rojstnih dni naših tečajnic in jih primerno obeležile.

Naša štirikratna srečanja z najmlajšimi so bila nekaj posebnega, bila so prijetna in nepozabna. Otroci so pravi sončki, so ustvarjalni, neposredni, hvaležni, njihovi izdelki so lepi, unikatni. Enkrat smo bile v šoli v Šentrupertu, nato pa smo trikrat ustvarjale z otroki iz vrtca v Trebnjem.
S šentrupertskimi šolarji smo naredili zelo uporaben izdelek, saj smo z vrvico ovili pločevinko, jo okrasili in tako ustvarili lonček za svinčnike.

Z otroki iz vrtca smo decembra z izdelavo snežink želeli priklicati sneg, pred osmim marcem smo za mamice izdelali poseben šopek, aprila pa s spomladanskim cvetjem počastili pomlad.

Vsi izdelki so bili zelo prisrčni, otroci ustvarjalni, delavni. Prav pomladile smo se v njihovi sredini. Celoletno ustvarjanje smo zaključile prav z delavnico z otroki iz vrtca in to zadnje srečanje zaokrožile na skupnem kosilu, kjer smo že zasnovale program za naslednje leto.

članice krožka in mentorica Silva

Svet je preprost,
kadar ni strahu.
Življenje je lepo,
kadar ni poslavljanja.
Četudi od sebe,
kakršen si bil,
pa nisi več.

(Neža Maurer)

5. POPOTNE MALHE

5.1 BLOKE – KRPANOVA DEŽELA

Vabilo na letošnjo prvo Popotno malho na Bloke oziroma v Krpanovo deželo, ki je bila napovedana za 25. 10. 2016, smo prejeli že na začetku študijskega leta 2016/2017. Teden dni pred predvidenim odhodom še nismo vedeli, ali se bomo tudi dejansko podali na pot, saj je bilo prijavljenih samo 8 udeležencev.

Kljub nezanesljivi udeležbi smo se napovedanega dne odpravili na pot. Avtobus je pridno pobiral potnike na dogovorjenih lokacijah in se vztrajno pomikal naprej po Temeniški dolini. Na zadnji vstopni postaji v Šentlovrencu sta nas prijazno pozdravili vodička, gospa Maja Kos, in predsednica UTŽO, gospa Milica Korošec. Na zadovoljstvo vseh sta sporočili, da smo uspeli zapolniti 41 sedežev na avtobusu.

Prešerne volje smo se podali proti Bloški planoti. O Blokah smo vsi že veliko slišali, zato smo si želeli pokrajino in druge zanimivosti ogledati tudi podrobneje. Vsak od nas je že slišal za najhladnejši kraj v Sloveniji, Babno polje, in za bloškega smučarja. Bloke oziroma Bloška planota so znane tudi po Bloških tekih, ki so ena odmevnejših zimskih prireditev pri nas. Bloški vol je znan kot najtežja domača žival, mnogi pa se spominjamo tudi vojaških vaj na Blokah.

Kaj oziroma kje so Bloke? Geografsko gledano, Bloke ležijo na skledasti planoti na nadmorski višini 720–800 m. Planota s površino 76 km^2 leži na robu Notranjske, med Cerkniškim poljem in Loško ter Ribniško dolino. Občina Bloke danes šteje okoli 1500 prebivalcev, ki živijo v 45 naseljih in zaselkih. Prebivalstvo se pretežno ukvarja s kmetijstvom in z obrtjo. Zaradi neokrnjene narave in bogate kulturne dediščine se uspešno razvija celoletni sonaravni turizem.

Po dveh urah vožnje po slikoviti in z gozdom poraščeni pokrajini smo prispeli do vasi Volčje in Bloškega jezera, prijetnega kraja za druženje in umik v naravo. Komaj smo si uspeli pretegniti zaspane noge, že nas je pozdravila in nam zaželela dobrodošlico gospa Martina Lah, ki je solastnica podjetja Hija d.o.o. Podjetje se ukvarja z gostinsko in turistično dejavnostjo na Blokah oziroma ob Bloškem jezeru. Ljubko Bloško jezero sicer ni veliko, omogoča pa sprostitev v vseh letnih časih. Jezero polni voda iz treh podzemnih izvirov. Je očiščeno mulja

in poglobljeno, zato je poleti primerno tudi za kopanje. V hladnih zimskih dneh nudi obilo veselja najpogumnejšim drsalcem.

Ob jezeru stoji prijetna brunarica z domiselnim imenom »Hiša nasprot sonca«. Obiskovalci jezera lahko med občudovanjem okoliških lepot posedijo na lično izdelanih klopeh, najmlajše pa bodo zagotovo pritegnila domiselno izdelana lesena igrala. Še tako neizkušeno oko bo takoj opazilo, da je v teh krajih doma kvaliteten les. Toda pozor: tukaj je doma tudi medved, ki ga lahko srečate na vsakem koraku. Unikatne lesene figure v podobi medveda so vsekakor vredne ogleda in občudovanja. Verjetno pa bi navdušenje nad zverjo splahnelo v hipu, ko bi izza vogala »prihlačal« pravi kosmatinec.

Po ogledu vseh zanimivosti, sprehodu ob jezeru in malici iz nahrbtnika smo tople jesenske žarke uživali še ob prijetni kavici. Prijetno razpoloženi smo si v spremstvu lastnice ogledali še Park Idila, domovanje pri »gozdnih možeh«. Skulpturi gozdnih mož sta izdelani iz lesa duglazije.

Ob vhodu v park je zanimiv tudi Krpanov prestol s posvetilom:

Popotnik, ti ne stoj!

Spusti rit na prestol moj.

Vsak, kdor tu sedi, Krpanovo čarobno moč dobi.

V parku so postavljene tri velike in tri majhne ekološke lesene hiške, ki so namenjene turizmu. Tovrsten oddih si izberejo ljudje, ki sledijo načelom: zdravo, naravno, udobno. Park je ograjen z ograjo iz akacijevega lesa, ki je prava paša za oči. Po ogledu parka so nas na mizi že čakale dobrote z njihove kmetije. Poskusili smo odličen sir in salamo iz domače proizvodnje. V vasi Andrejčje smo si ogledali še njihovo kmetijo, na kateri se ukvarjajo z vzrejo goveda. Hlevi so odprtega tipa in so zgrajeni v dveh nivojih, kar je posebnost te kmetije. Gospodar Janez Hiti nam je povedal, da govedoreja ni edina dejavnost, s katero se ukvarjajo. Kmetija je znana tudi po avtomatizirani liniji za proizvodnjo lesenih žlic, ki je dodelana do te mere, da lahko na dan proizvedejo do 8000 kosov. V bližini kmetije se nahaja tudi odprt teren rdečkaste zemlje, ki vsebuje rudnino bloški boksit.

Pot smo nadaljevali z avtobusom do vasi Ravnik (757 m), kjer smo si ogledali izvirski vaški vodnjak in cerkev sv. Roka. Z bloškega Vrha je bil doma tudi hudomušni korenjak in ljudski junak Martin Krpan. Pisatelj Fran Levstik je o njem napisal marsikaj zanimivega. Po ogledu smo mimo farne cerkvice sv. Trojice pot nadaljevali v Velike Bloke, kjer še vedno stojijo vojaške kasarne. Na vaškem trgu je lepo obnovljen vaški vodnjak, ki je nekoč služil napajanju živine in oskrbi z vodo pri požarih.

V Novi vasi smo si ogledali stalno muzejsko razstavo »Bloški smučar« in film, posvečen bloškemu smučanju in življenju Bločanov v starih časih. V muzeju so shranjene tudi najstarejše smuči iz 17. stoletja. Po končanem ogledu so bili urini kazalci že krepko pomaknjeni v drugo polovico dneva. Nastopil je čas odhoda proti Dolenjski. Po isti poti smo se vrnili domov, polni lepih spominov in prečudovitih prizorov narave.

Jože Klemenčič

5.2 TRST

Odločitev vodstva naše univerze, da obiščemo Trst in del tržaškega Krasa, je bila nepričakovano dobro sprejeta. Ne zgodi se namreč pogosto, da v največjem avtobusu zmanjkuje prostora za prijavljene udeležence in da je potrebno katerega od njih zavrniti.
V jasnem in ledenem jutru 29. novembra smo le pričakali svojega prevoznika in prijazno vodičko Majo, ki nam je v svojem prijaznem nagovoru predstavila vsebino ekskurzije.
Po prijetnem kramljanju in odhodu z Loma po jutranji kavici smo v Kozini pridobili novo moč za dosego ciljev tistega dne. Lokalni vodič, gospod Franci, nas je ob nenehnem razkrivanju kraških zanimivosti pokrajine najprej pripeljal na Socerb. Razgled s te višine je nudil ptičji perspektivi podobno panoramo Severne Primorske oziroma Tržaškega zaliva. Kot na dlani so bili pred nami Trst, Žavlje, Tržič, v daljavi Gradež, na levi strani Koper s pristaniščem in, glej, daleč naprej na pečini cerkev sv. Jurija v Piranu. Ne samo razgled, gospod Franci je že s te pozicije v skopih obrisih prikazal prve predele Trsta, opisal znamenite zgradbe, se dotaknil posameznih zgodovinskih dejstev, ni mogel mimo umazane industrije mesta in čezmejnega onesnaževanja tudi slovenskega okolja. Skratka, zmerna do močna burja nam je dodobra zbistrila jutranji pogled in dojemanje realnosti pod nami ležečega mesta.
Z avtobusom smo pohod nadaljevali naprej v predmestje in po mestu. Ob vstopu nas je fascinirala zapletena prometna infrastruktura, še bolj pa nas je presenetilo dejstvo, da je v mestu res mnogo industrijskih objektov z umazano tehnologijo.
Oglede smo nadaljevali peš. Mesto se razprostira na veliki površini. Danes ima 210 tisoč prebivalcev. Zaznati je zanimivo dejstvo, da razvoj mesta ni v porastu in da Trst na nek način ni italijanski, saj ga obravnavajo kot konkurenco ostalim italijanskim pristaniščem. V začetku 20. stoletja je tukaj živelo 60 tisoč Slovencev, danes pa je v mestu preko 20 narodnosti. Človek dobi občutek, da se identiteta vodilne nacije v takem mestu izgublja.
In kje so Slovenci? Mestu so dali pomemben pečat, saj so tukaj delovali veliki možje slovenstva: Trubar, Levstik, Cankar, Kette. Mesto so zaznamovali tudi slovenski arhitekti: Fabiani, Ravnikar, Podrecca. Zanemariti pa ne moremo niti dejstva, da so Trstu v 20. stoletju pomemben pečat vtisnili tudi slovenski gospodarstveniki. Gospod Boris Pahor, Slovenec, Tržačan, ki letos praznuje 103. rojstni

dan, pisatelj, umetnik, kandidat za Nobelovo nagrado, nastopa kot slaba vest italijanske oblasti, ki na vse možne načine že stoletja tepta Slovence, slovensko identiteto, slovensko zgodovino in civilizacijo v Trstu in na slovenskem Krasu. Na nek način lahko delovanje italijanske oblasti v Trstu poimenujemo »genocid nad slovenskim narodom«. Iz razlage dejstev dobimo vtis, da je njihovo delovanje do vsega slovenskega in Slovencev sovražno, da je vse, kar »diši« po slovenskem, nevredno, slabo, »komunistično«, da je potrebno vse negirati, prikriti, prikazati kot italijansko, ne pa slovensko. Zakaj tak odnos, se sprašuje popotnik ob prikazu vsega negativnega. Trst je bil naš; šele sedaj razumem gnev in srd primorskih Slovencev, tudi teh v zamejstvu, in njihovo, lahko rečemo borbeno in revolucionarno razpoloženje. Vzrok je le eden: krivice, ki se Slovencem na tem področju dogajajo že več kot stoletje, in dejstvo, da so prav najbližji sosedje, Italijani, največji zavojevalci in s tem največji sovražniki slovenskega, primorskega življa. Očitno naši sosedje svojega odnosa do nas, Slovencev, še v današnjem času ne morejo premostiti. Še veliko časa bo potrebnega, da bomo kljub skupni evropski družini vzpostavili prave dobrososedske odnose.

Ob ogledu mesta so nas fascinirala zgodovinska dejstva o v Trstu živečih umetnikih, pesnikih in pisateljih svetovnega slovesa. Med njimi moramo izpostaviti Žigo Zoisa, mecena slovenskih književnikov v Prešernovem času, in Primoža Trubarja, ki je deloval v Trstu. Fascinantna je zgodba o Jamesu Joyceu (Ulysses), ki je živel in pisal v Trstu. Tukaj je deloval tudi Rainer Maria Rilke. Gospod Franci nam je na izredno zanimiv način opisal delovanje bordelov v Trstu, ki so imeli očitno posebno vlogo v tem pristaniškem mestu. Narodni dom v Trstu, boleča rana iz 20. let prejšnjega stoletja, danes živi in predstavlja upanje, da bo prihodnost Slovencev v skupni evropski družini na tem področju drugačna, pravična in da bo slovenska skupnost doživela priznanje zgodovinskih dejstev ter prihodnost v smislu verza našega največjega pesnika, Franceta Prešerna, da »ne vrag, le sosed bo mejak«.

In še zadnje dejanje na poti iz Trsta: Bazovica, kraj nesrečnih dogodkov iz 30. let prejšnjega stoletja. Ustavili smo se v spominskem parku, v katerem je kruta fašistična soldateska pokončala četverico naših narodnih herojev, ki so se po robu postavili italijanskemu oziroma fašističnemu »genocidu«: Bidovca, Marušiča, Miloša in Valenčiča. Padli so pod streli fašističnega nasilja. Sramota! Kako naj ima ob tej krutosti naš sosed oprano in čisto vest?

Bistveno bogatejši smo se v poznih popoldanskih urah vrnili domov. Vodenje ekskurzije ocenjujem z oceno odlično, prav tako pa gre odlična ocena tudi vodstvu UTŽO.

Majda in Janez Kos

5.3 SPODNJA SAVINJSKA DOLINA

Triindvajsetega maja 2017 smo se odpravili na zadnjo Popotno malho v tem študijskem letu. Pred nami se je v cvetju in soncu kopal dišeč majski dan. Po prvi skupni kavi so se v daljavi že odslikavale podobe zgodovinskega Celja.

Vstop v Spodnjo Savinjsko dolino je bil čaroben. Predhodno utesnjenost ceste skozi Zidani most sta zamenjali mogočna odprtost in lepota Savinjske doline.

Najprej nas je pot peljala v staro trško mesto Žalec, ki je mednarodno središče pridelave zelenega zlata – hmelja. Obiskali smo Ekomuzej hmeljarstva in pivovarstva Slovenije. Nekdanjo štirinadstropno sušilnico hmelja so preuredili v zelo nazoren prikaz gojenja in predelave hmelja od samih začetkov te dejavnosti v tem delu Slovenije. Nekoč so v teh krajih gojili vinsko trto, ki pa je zaradi bolezni leta nezadržno propadala, zato je tedanji žalski politik, podjetnik in intelektualec Janez Hausenbichler v dolino pripeljal hmelj. Poteza je bila odločilna za nadaljnji razvoj vse Spodnje Savinjske doline. Sledila je še ustanovitev prve večje pivovarne, za katero je zaslužen Simon Kukec (združil je staro žalsko in laško pivovarno), imenovan tudi »oče Laškega piva«.

V ekomuzeju hmeljarstva v Žalcu

V vrtovih Inštituta za hmeljarstvo in pivovarstvo Slovenije smo kupili še nekaj sadik zdravilnih rastlin in se odpravili v žalski park. Pri prvi fontani piva na svetu smo žejo pogasili kar s pokušino šestih piv. Za

spomin pa smo domov prinesli pivski vrček znanega oblikovalca Oskarja Kogoja.

Ogled gradu Komenda v Polzeli

Grad Šenek v Polzeli

Okrepčani smo nadaljevali pot v bližnjo Polzelo. Tam sta nas lokalni vodički popeljali skozi zgodovino kraja, ki sega tisoč let nazaj. Ogled smo pričeli na gradu Komenda, ki je popolnoma obnovljen. V njem delujejo: knjižnica, glasbena šola, razstava osebnih predmetov pesnice Neže Maurer, razstava predmetov reda malteških vitezov … Nadaljevali smo z ogledom graščine Šenek, ki je obdana z negovanim parkom, v njej pa domuje še nekaj stanovalcev doma starejših občanov.

Nato smo se zapeljali še na razgledno goro Oljko, kjer stoji cerkev sv. Križa s podzemnim svetiščem. V bližnjem planinskem domu smo malo zajeli sapo in uživali v čudovitem razgledu. Po obisku muzeja starih traktorjev in župnijske cerkve sv. Marjete smo se ustavili še v prodajalni nogavic Polzela.

Utrujeni in polni vtisov smo krenili proti domu. Vsi udeleženci izletov se prav iz srca zahvaljujemo UTŽO Trebnje in svoji zvesti vodnici, gospe Maji Kos, za lepote in užitke, ki nam jih s svojim trudom pričarajo. Veselimo se že novega študijskega leta in novih Popotnih malh.

Katarina Rman

5.4 KOČEVJE–RIBNICA

Čeprav je bilo jutro v drugi polovici aprila hladno, nam ni vzelo dobre volje, ko smo čakali na avtobus, da nas popelje v Kočevski rog, Kočevje in Ribnico na zaključno Popotno malho. Ob misli na Kočevski rog takoj pomislim na:

- zeleno preprogo mogočnih gozdov,
- pomen gozdov v 2. svetovni vojni, Bazo 20 in številne bolnišnice, ki so nudile zavetje ranjencem,

- povojna grobišča,
- Kočevske Nemce in kočevarske vasi, ki jih danes več ni,
- pragozd,
- najdebelejšo in najvišjo jelko – Kraljico Roga,
- medvedko z mladičem, ki sem ju videla pred nekaj leti …

Baza 20

Pragozd

V Kočevskem rogu sem bila že nekajkrat, vsakič sem ga občudovala, saj sem vedno odkrila nekaj novega. Sprehod po pragozdu je nekaj skrivnostnega, »objem« najdebelejše jelke je posebno doživetje, osvojitev najvišjega vrha ni » mačji kašelj«, še posebej ob spoznanju, da so pot, po kateri se vzpenjaš, pred nedavnim prehodili tudi medvedi in divji prašiči, saj so v mehki stelji pustili odtise svojih šap. Tu so še Žaga Rog in naselja, ki ji ni več, bolnišnice, ki skrivajo svoje skrivnosti …

Kraljica Roga

Ostanki železniške proge

Tokrat pa me je presenetilo čisto nekaj drugega – sneg! Snežinke so najprej začele naletavati počasi, nato pa vedno močneje. Pobelile so drevje, poti, cesto in sadno drevje, ki je bilo prav tedaj v cvetju. Seveda vsi nismo bili obuti snežnim razmeram primerno, zato si vseh skrivnosti Kočevskega roga nismo mogli ogledati.

Smo si pa ogledali eno izmed grobišč in začutili nesmisel vojne.

Sneg na kočevskih žagah

Urejeno grobišče

Zimska idila nas je spremljala tudi pri ogledu ekološke kmetije Rajhenau, na kateri se gospod Alojz Brdnik ukvarja z vzrejo govedi pasme limuzin. Njegovi vzrejni biki so poznani po celi Evropi. Kmetija leži v osrčju kočevskih gozdov na nadmorski višini 600–900 m. Koliko entuziazma ima lastnik kmetije, koliko volje in energije!

V teh odmaknjenih krajih so ljudje od nekdaj živeli dokaj samooskrbno. Ukvarjali so se z različnimi obrtmi, hodili po svetu prodajat svoje izdelke, v domače kraje pa s poti prinašali nove ideje. Poseben pečat so dali tem krajem tudi Kočevski Nemci.

V prvih treh desetletjih štirinajstega stoletja so Ortemburžani (grofje z Zgornje Koroške) na širše območje Kočevskega naselili nemške kmete s Koroške in z Vzhodne Tirolske. To so bili kmetje, ki so se uprli svojim fevdalnim gospodom; oblastniki pa so tudi želeli več kmečkega prebivalstva na skromno poseljenem območju Kočevskega. Naselitveno področje je obsegalo 860 km² in 177 naselij. Kočevarji so živeli skromno, bili so kmetje, deloma krošnjarji. Skozi šest stoletij so ohranili svoje zgornjenemško narečje, kočevarščino pa danes govori le malo ljudi. Na Kočevskem so gospodarili od leta 1330 pa vse do leta 1941.

Gospod Alojz Brdnik

Ruševine hiše Kočevskih Nemcev

Rokodelski center Ribnica že od leta 2011 skrbi, da bi se tudi za zanamce ohranile obrti, ki so jih poznali predniki s tega območja. Suha roba in lončarstvo so ime teh krajev ponesli po vsej Sloveniji in

tudi v tujino. V muzeju smo tudi praktično spoznali način pletenja rete in videli, kako se izdeluje lončarske izdelke.

V muzeju

Suhorobarji

K utrinkom iz bogate zgodovine smo dodali še ogled ene najlepših slovenskih baročnih cerkva – Nove Štifte na Dolenjskem. Ob izgradnji osmerokotne cerkvene stavbe sta bili na dvorišču posajeni dve lipi, v krošnji ene izmed njiju pa je postavljena lesena drevesna hišica.

Cerkev Nova Štifta

Lesena hiša v krošnji lipe

Naša vodička, gospa Maja Kos, je pripravila pester program in zelo smo bili zadovoljni, saj smo videli in izvedeli veliko novega. Prijetno celodnevno druženje smo zaključili s poznim kosilom, pri katerem smo si imeli veliko povedati.

Silva Mežnar

6. DRUGE AKTIVNOSTI

6.1 PREDNOVOLETNI BAZAR

Članici z naše UTŽO, in sicer iz študijskega krožka Klekljanje in Likovno-ustvarjalnega krožka Trebnje so razstavile veliko različnih izdelkov, ki so jih ustvarile njihove spretne roke. Voščilnice, ogrlice, uhani, zapestnice, klekljani izdelki in še mnogo drugega je bilo na ogled našim članom.

6.2 POČASTILI SMO …

Tudi letos smo počastili slovenski kulturni praznik, 8. februar, in mednarodni dan žena, 8. marec. Gospa Maja Kos je poskrbela, da smo oba torkova dopoldneva preživeli s pomembnima gostoma.

OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU

Tudi letos smo – kot vedno – počastili kulturni praznik. Gospa Maja Kos je pripravila srečanje s pomembnim gostom. Tokrat je bil to gospod Franko Košuta, doma iz Križa pri Trstu. Je ladjedelski inženir, ki ima svoje lastno podjetje že 40 let.

V kulturnem programu so nastopile tri skupine otrok iz Vrtca Mavrica Trebnje.

OB MEDNARODNEM DNEVU ŽENA in MATERINSKEM DNEVU

Pripravili smo krajši kulturni program, v katerem so nastopili otroci iz Vrtca Mavrica Trebnje in folklorna skupina Nasmeh, ki deluje pod okriljem UTŽO Trebnje.

V drugem delu programa je gospa Maja Kos gostila gospoda Karla Geržana, rojenega v Celju, ki je magister teologije in doktor znanosti s področja literarnih ved.

Ob vhodu v predavalnico je vsak obiskovalec prejel darilce, ki so ga pripravile članice Likovno-ustvarjalnega krožka Trebnje.

ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA

Koledarsko leto smo člani Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje zaključili na srečanju v Domu starejših občanov v Trebnjem. V kulturnem programu so nas otroci iz Podružnične šole Trebelno s svojim prisrčnim nastopom lepo razveselili. Za prijetno vzdušje so poskrbele članice folklorne skupine Nasmeh in članice plesnih skupin Ajda in Mavrica. Člana DU Veliki Gaber sta predstavila skeč z naslovom »Vino in voda«.

Leto 2017 si bo 38 naših članov še posebej zapomnilo, ker so v knjigi življenja obrnili še en list – praznovali so pomemben osebni jubilej: 60, 70 ali 80 let. Zaželeli smo jim veliko zdravja, sreče in osebnega zadovoljstva ter jih obdarili z darili, ki so jih izdelale članice Ustvarjalnega krožka Šentrupert.

7. PREDLOG PROGAMA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2017/2018

V študijskem letu 2017/2018 bomo delovali po urniku, sprejetem na upravnem odboru. Ob torkih se bomo srečevali na delavnicah v prostorih CIK Trebnje, in sicer od 9.00 do 11.00. Poslušali bomo zanimive teme z že znanih področij:

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

En torek v mesecu bo namenjen Popotni malhi, ki bo strokovna ekskurzija z manj hoje in več ogledi znamenitosti po Sloveniji. Potrudili se bomo, da bodo izbrane poti zanimive in cenovno sprejemljive. Večje ko bo število zainteresiranih potnikov, manjši bo strošek na posameznika.

Iz bogate ponudbe krožkov in krajših delavnic bodo člani lahko izbrali dejavnost, ki jih najbolj zanima. Že ustaljeni krožki bodo nadaljevali s svojim delovanjem. Razpored aktivnosti po krožkih bomo objavili na spletni strani UTŽO, udeležence obveščali na delavnicah ipd. Vse, ki vas zanimajo dejavnosti v krožkih, vabimo k vpisu, saj je pri nekaterih število udeležencev omejeno.

Nekaj predlogov ponujamo tu, veseli pa bomo tudi vaših pobud in želja.

- TUJI JEZIKI:
  - angleščina – začetni
  - angleščina – nadaljevalni IV, VI, VIII
  - nemščina – začetni
  - nemščina – nadaljevalni
  - španščina – nadaljevalni
- ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU:
  - plesne skupine Nasmeh, Ajda, Mavrica
  - glasbeni krožek Brenkice
  - pohodništvo
  - rekreacija – Trebnje
  - aerobika – Mirna

- USTVARJALNICE:
  - likovno-ustvarjalni krožek – Trebnje
  - ustvarjalni krožek – Šentrupert
  - ročna dela – Mirna
  - ustvarjalni krožek – Mokronog - Trebelno
- KLEKLJANJE – nadaljevalni – Trebnje
- RAČUNALNIŠKO OPISMENJEVANJE – Trebnje, Mirna, Šentrupert, Mokronog
- SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ – Šentlovrenc, Mirna
- KALIGRAFIJA
- TEČAJ MASAŽE ZA DOMAČO RABO (NOVO!)
- MOŽGANSKI FITNES (NOVO!)

Krajše delavnice bomo pripravljali sproti, in sicer na podlagi želja članov. Prav tako bomo na podlagi želja dopolnili seznam krožkov.

Članice ustvarjalnih krožkov bodo tudi v študijskem letu 2016/2017 pripravile bazar, in sicer 5. 12. 2017. Ob začetku študijskega leta bomo pripravili tradicionalno razstavo izdelkov ustvarjalk in predstavitev aktivnosti krožkov.

8. PRAZNOVALI SMO …

8.1 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH

ČEBELICAM HVALA

Vsega spoštovanja vredna
majhna vitka živalica,
nikdar utrujena, izredno delavna
je sivka, kranjska čebelica.

Pozimi počivajo,
čebelarji jih oskrbujejo,
da s polno močjo spet
poletijo nabirat med.

Spomladi polje zacveti,
v panjih močno završi,
trdno se svojih pravil držé,
kadar spet iz čebelnjaka poleté.

Velika zahvala jim gre,
rožice, sadno drevje in rastline vse opraše.
Čeprav tako majhna bitja so,
brez njih bi čutili lakoto.

Ja, čebelice so delavne, vsem za zgled,
po njih naj bi se zgledoval ves svet.
Varujmo drug drugega
in blaginja bo nagradila modrega.

Tilka Gorenc

POZDRAV ŠENTRUPERTU

Prelepa je naša dolina,
pogled nanjo je prava milina.
Tudi drugje je lepo,
srce šepeta, da ni tako.

Kot bi imela razprte roké,
za vse prijazno, odprto srce.
Krajani vsakega prijazno sprejmejo,
nahranijo in z vincem postrežejo.

Šentrupert je res lep kraj,
tu doživiš pravi smehljaj.
S trga pogledaš na vse štiri strani neba,
te na hribčkih pozdravlja cerkvica.

Lepo oblikovani grički,
prijazne vasice, vinogradi,
lepe zidanice in pridni ljudje,
ki daleč naokoli po svoji dobroti slové.

Pozdravljen, dragi naš Šentrupert,
naj te varuje tvoj zavetnik, sveti Rupert.
Prijazen pozdrav ti tvoji občani želé,
naj ti prizanesejo nesreče in razno gorje!

Tilka Gorenc

9. ČLANI PIŠEJO ...

9.1 LITERATKE VEZI MIRNA

VNUČKA IN BABICA

Vnučka:
»Zdaj vsega jaz imam dovolj,
grabi me že glavobol,
vse dopoldne se potim,
ko v šolski klopi se učim.

Doma še polno nalog je,
učenja, dela, kaj še vse
name čaka tega dne!
V stresu skoraj že živim,
le kako naj tega se znebim?

Rešitev imam na dlani,
jaz stečem kar k stari mami,
pri njej se vedno vse uredi,
nasvetov dobrih podeli.«

Babica:
»Le kaj je s tabo, vnučka moja,
je težka danes glav'ca tvoja?
Kaj žalostne so te oči?
Na licih sreča ne žari.

Daj, tesno stisni ti se k meni,
težave svoje razodeni,
bonbonov vzemi, sladkarij,
da glavica se ti zbistri,
nasmeh na ustih zažari.

Življenje res naporno je,
to danes vsak otrok že ve.
Kdo nam srečo pokloniti zna,
rod mladi rešit' vsega zla?«

Vnučka:
»To, to bo gotovo, babica,
zato, zato bom večkrat k njej prišla!«

Ivana Kovačič

DOMOVINA

Biser si sredi sveta,
Slovenija, domovina naša,
slovenska beseda krepi nam duha,
pesem slovenska odsev je srca.

Lepota zelenih gozdov,
trta, ki na holmih zori,
pšenično klasje na polju
kot morje je, ki valovi.

Ljuba si nam, rodna domačija,
vračamo se radi na domači prag,
srečen je, kdor ga spoštuje,
v srcu velik je, bogat.

Rozalija Pepelnak

VNUK SPRAŠUJE

»Dedek moj, povej mi kaj,
kako bilo ti je takrat,
ko bil si še deček mlad.«

V daljavo nekam se zazre,
besed ne najde, da pove,
le s tresočo roko gre mu čez lase:
»Moj vnuk, ne veš, kako lepo ti je.«

V naročje zlezem, da objamem ga,
on mi pove, kako me rad ima,
skrivaj otre si z lic solze.
Vem, spomnil se mladosti je.

Rozalija Pepelnak

PODOBE IZGUBLJENE PRETEKLOSTI

Jutro se je začelo z rahlimi bolečinami v trebuhu, a ni prisluhnila opozorilu telesa. Dopoldne je drselo v popoldne in večer, bolečine so se stopnjevale, namesto na vrtu ali njivi je čas preživljala v kopalnici in slabosti se je pridružilo še bruhanje.
»Babi, ti je slabo, te peljem k zdravniku?«
»Ne, ni potrebno, bo že bolje,« se je lomil glas iz kopalnice in se mešal s šumom vode iz splakovalnika. Telo je zajemala vse težja slabost in sredi noči je vnukinjo le zaprosila, da jo zapelje v zdravstveni dom. Hitra pomoč dežurne službe pa ni prinesla olajšanja, zato je zdravnica odločila, da mora gospa v bolnišnico. Vožnja se ji je zdela dolga stotine kilometrov, telo je pešalo, slabost se je poglabljala, napetost trebuha je posegla pljuča, občutek, da se duši, je bil grozljiv. Na urgenci so se začele preiskave: kri, voda, ultrazvok. Ležala je na vozičku v sprejemni sobi, se občasno srečevala s preteklostjo, iz katere sta izginjali sedanjost in bodočnost. V trenutku zavedanja jo je obšla misel, da odhaja, umira, ko je začutila žgočo žejo in potrebo, da odide v sanitarije. Dotaknil se je je glas medicinca: »Gospa mirujte, spulili si boste kanilo ali prevrnili stojalo z infuzijo.«

»Moram iti lulat, toda kako?« ji je rojilo v mislih. Namestili so ji plenico. Sram, razočaranje. Plenico je dojela kot nekaj groznega, a potrebi po praznjenju mehurja je bilo zadoščeno. Kako je tekel čas naprej, ne ve, ne ve, koliko časa je trajalo, ve le, da je v nekem trenutku zagledala meglico, izza katere so se ji približevali ljudje. Kdo so te osebe, ki prihajajo vedno bliže nosilom? Zakaj jo tako pozorno opazujejo? Najbliže ji je prišel mož. V njegovih očeh je ležala ljubezen in za trenutek je pomislila, da prihaja na obisk. Naslednji hip je ugotovila, da nekaj ni v redu, kajti oblečen je bil v delovne hlače in srajco z zavihanimi rokavi, kot bi pritekel z nekega dela, skoraj neprimerno za obisk v bolnišnici. Nič ni rekel, njegov pogled se je potopil v njenega, v njene oči. »Mogoče me je prišel iskat, da grem domov.« V mislih se je srečala z novo podobo, ko je pred mnogimi leti prišla domov iz porodnišnice. Približal se ji je ter iz njenih rok vzel hčerkico in jo pritisnil k svojim licem. To je bil le bežen trenutek, kajti v njeni zavesti se je prikazal resničen dogodek, njegov pogreb. Kako je mogoče, da je iz zavesti prišlo nekaj, kar se je zgodilo že pred več kot petdesetimi leti, in se zaključilo z dogodkom, ki se je zgodil pred

le nekaj leti? Zavest ji je prinesla spoznanje, da ga ni več, da je že davno pokopan. »Kaj se dogaja z menoj, kdo sta tisti dve ženski, ki stojita za njim?«

Nov prizor. Moški, ki je sedel na starinskem stolu in pred seboj držal približno dve leti staro punčko, prijetno okroglolično dekletce, ki se je oziralo nazaj, kajti za njima sta stali ženski in deklica je hotela videti, kdo sta. V eni je odkrila staro mamo, v drugi svojo mamo, a v moškem očeta, čeprav ju v zavesti spomina ni bilo. Slika privida je bila neskončno lepa in mila, zdelo se ji je, da je celo tajinstveno osvetljena, le bela koprena je bila pred njima. Čutila je njegov mir, njegova prisotnost je črpala bolečine iz njenega telesa. Znova in znova je odpirala oči, vsaj mislila je, da jih. Še enkrat je videla moškega s kratkimi brčicami s pogledom, usmerjenim v otroka, ki ga je držal pred seboj. Iz njegovih oči je žarel ponos in obet topline, ki se je kazal kot zaobljuba, da bo to dekletce varoval in z ženo, njeno mamo, vsem ustvaril varen in topel dom. Tako kot se je slika v njej ustvarjala, tako je začenjala tudi izginjati. Zavesa pred odsevom se je gostila, slika je postajala prozornejša, razdalja med videnim in resničnostjo je izginjala. Zbudil jo je lastni glas: »Ne odhajajte, počakajte, vzemite me s seboj!« Niso je čakali, niso je vzeli s seboj, in ko je odprla oči, je opazila zaskrbljen pogled sestre, ki je stala ob njej in jo nazadnje vprašala: »Koga ste klicali? Rekli ste, naj vas počakajo, da greste z njimi. Se vam je sanjalo ali ste imeli halucinacije?« Nič ni odgovorila, za trenutek se je celo zbala, da jo bodo razglasili za noro, če jim pove, da je v teh urah telesnih bolečin srečala svoje pokojne: moža, mamo, očeta in staro mamo. Tako kot so se ji približevali, v takem zaporedju so v resničnem življenju umirali.

Njeno telesno stanje se je na oddelku iz dneva v dan boljšalo, lahko je že vstala in hodila. Šla je sedet v senco košatega drevesa, ki je stalo pred bolnišnico. Potapljala se je v svoja globoka razmišljanja. Le kako je lahko vedela, da sta moški in ženska iz privida mama in oče, kajti v resničnem življenju ju ni poznala, imela je komaj dve leti, ko so ji oba starša ustrelili? Spomnila se je, da ji je sestra nekoč dala majhno sliko, na kateri so bili deklica, moški in ženska. Prepričana je bila, da sta njena starša. Starejša ženska, ki je stala bolj ob strani, je z lokom drsela po strunah violine. V prividu je spoznala staro mamo, ki je zamaknjeno igrala na violino, kar je počela mnogokrat, včasih na veselje otrok, ki so se oglašali pri njej na poti iz šole,

mnogokrat v svojo lastno tolažbo. Po vrnitvi iz bolnice je preiskala vse albume, odprla vse škatlice s fotografijami in v starih, že orumenelih podobah iskala smisel pojava v bolnici in sled svojih izgubljenih poti. Brskala je po razlagah različnih literatur in pripovedi drugih ljudi, da bi našla pomen privida. Z uspehom? Ne! Zaradi spoznanja, da ve in zna premalo o skrivnostih onostranstva, da bi lahko razčlenila pomen podobe, je segala še po drugih literaturah. Prepričala se je, da je morda doživetje privrelo le iz njenih globoko zakopanih želja po spominu. Ja, podzavest ji je iz neskončnosti navidezne pozabe vrnila ljubi in njej nadvse dragoceni trenutek občutenja, podoživetja družinske idile. V njem je našla izgubljene kali zamegljene podobe.

Nekaj let po tem dogodku je zopet doživela nekaj podobnega. V prsih je začutila veliko bolečino in tesnobo, ki se je širila in ji praznila prsni koš, kot da nekdo iz njenih prsi sesa zrak. Peljali so jo na urgenco, ji pod jezik dali tableto, jo priključili na kisik in jo z rešilcem odpeljali v Ljubljano. Med vožnjo se ji je zazdelo, da sta v zadnjem delu vozila njen mož in sin. Zajela sta jo strah in groza, kaj delata ob njej, kako in kdaj sta se pojavila v njeni bližini. Med glasom zdravnice, ki jo je spraševala in tolažila, je spoznala, da sta mož in sin le privid iz onostranstva, kajti razum ji je govoril, da nista resnična. Kako sta lahko tukaj ob njej, z njo? Sta prišla, da jo odpeljeta s seboj? V njen mir in pričakovanje, da bo odšla z njima, je spet prodrl glas zdravnice, ki jo je bodril, da bo kmalu bolje, da so že na polikliniki. Zdelo se ji je, da z njo tečejo po dolgem hodniku in da jo zdravnica sprašuje, koga naj obvesti, kaj se ji je zgodilo. Kmalu po posegu so jo namestili v sobo za intenzivno nego, lažje je dihala, tesnobe ni bilo več, le čudna, skoraj odrešujoča utrujenost je segala v njene misli. Grabila je z rokama v prazno. Glas sestre jo je priklical v resničnost: »A kaj iščete, a bi kaj radi?« Ni odgovorila, po čem sega, kaj grabi. Zopet je zamolčala, da je ob sebi videla, začutila moža in sina, čeprav sta oba pokojna že nekaj let. Spoznala pa je, da jo ob težkih boleznih, ko skoraj ne ve zase, obiskujejo njej dragi pokojni in z izboljšanjem vedno izginejo. Kaj pomenijo vsi ti prividi, vse te slike preteklosti, ki popolnoma oživijo nekdanje podobe? A vedno jo le gledajo, z ljubeznijo, z nekim posebnim žarom, toda brez vsake besede. So to angeli? So to njihove duše? So podobe, namig nekega vesoljnega stvarstva ali le njena od bolečin skrajno razbolena notranjost, odeta s kopreno tolažbe oživelih spominov? Ne razume, ne ve, kaj se dogaja

z njo, zaveda pa se, da so opisani dogodki resnični in jih sprejema kot balzam za svoje oskrunjeno otroštvo in mladost.

Pavlina Hrovat

9.2 MOKRONOŽICE

NAJLEPŠI DEŽNIK NA SVETU

Za šesti rojstni dan sem dobila čudovit dežnik. Rdečega z belimi pikami. Še danes ne vem, kje ga je mama izvrtala; bila je vojna. Nosila sem ga po dežju in soncu. Dala sem mu ime Pikasti rdečko. Pod njim sem se počutila varno. Prepričana sem bila, da mi tudi krogla ne more do živega. Povsod sem ga jemala s seboj.
Najlepše je bilo ob sončnem zahodu, ko je utihnilo pokanje pušk, prižgale so se prve zvezde. Zleknila sem se pod dežnik, z domišljijo pa odpotovala nekam na konec sveta, v pravljico, kjer ni pokanja pušk in letalskih napadov. Pred spanjem sem ga položila k postelji, ga poljubila in mu voščila lahko noč.
Ko so vojaki z naperjenimi puškami hodili po vasi, sem čepela pod dežnikom, kukala izpod njega. Mrke, surove obraze je spreletavala svetloba, zatrepetal je smehljaj, povesili so puške.
V hosti za hišo so cvetele šmarnice. Šla sem jih nabirat. Ujela me je ploha. Pa kaj! Saj sem imela najlepši dežnik na svetu. Da ne bi bil preveč moker (bala sem se zanj), sem odprtega naslonila na ramo. Oba sva bila mokra. Doma sem ga dala sušit pod oreh. Imeli smo prikupnega psička. Klicali smo ga Cigo. Tudi njemu je bil všeč moj dežnik. Ko sem popoldan nabirala dračje v hosti, se je igračkal z njim. Groza! Kaj je ostalo od najlepšega dežnika? Skoraj nič. V meni je vse trepetalo. Obšla me je želja, da bi psička zgrabila in ga butnila na oblake za vse čase.
Zbežala sem v svoj najljubši kotiček za zajčnico. Obšla me je vročina. Psiček je pritekel za menoj. Postavil se je na zadnje noge, sprednje pa dvignil, kot bi me prosil, naj mu oprostim. Zakričala sem in ga napodila. Izginil je v vasi. Nikoli več ga nisem videla.
V mislih me večkrat zaskeli. Prepletajo se spomini na najlepši dežnik in psička. Z menoj pa je želja, neuresničljiva želja, da bi se psiček vrnil.

Anica Zidar

KO SEM PRVIČ VIDELA MORJE

Prvič sem videla morje pri petintridesetih letih starosti, ko sva z možem dobila ponudbo mojih sorodnikov, da nama odstopijo apartma v majhni hišici ob morju.
Tako se je začelo. Sončnega jutra v juliju se pripeljeva do hrvaškega morja. Na levem bregu vidim sivkasto meglo.
Sonce je pokukalo na nebu, ko zagledam obmorsko mesto Opatijo in modro morje.
Ob obali se vije cesta, ki naju pripelje v kamp Medveja, obdan z visokim hribom in ozko dolino. Tu so počitniške hišice, prikolice, šotori v glavnem last sindikatov, Litostroja, Pošte, rudnikov v Zagorju in Velenju. Ob morju pa restavracija, recepcija in kuhinja.
Že v jutranjih urah je bilo zelo živahno in polno kopalcev. V morju so plavali pisani čolni, ladjice. Kako je bilo vse novo za moje oči! Nepozabno je bilo opazovati vzhod sonca, še bolj pa njegov večerni zaton.
Nekako peti dan najinega bivanja in kopanja v morju se je v poznih popoldanskih urah nebo stemnilo, začelo je deževati, vse močneje je lilo. Voda je hitro naraščala in se razlila po kampu. Šotori so plavali po visoki vodi, ki je poplavila tudi najin bivalnik. Umazana voda je prepodila lastnike šotorov, zapustili so kamp. Kar žalostno je bilo gledati razočarane obraze počitnikarjev.
Klub vremenskim nevšečnostim sva se na prvih morskih počitnicah imela lepo.

Pepca Ziherl

POTEGNI, ZASPANE …

V štali smo imeli dva vola; mlajšega smo klicali Sokol, bil je kar uren. Starejši pa se je premikal bolj počasi. Klicali smo ga Počasne. Z njim smo iz hoste Stari apen v jesenskem času vozili drva; konjev še nismo imeli. Teh voženj nimam v lepem spominu. Hosta je bila precej oddaljena od doma, pot do drv je bila slaba, nihče je ni vzdrževal. Več kot dve vožnji na dan nismo mogli opraviti.
Pri nakladanju sta mi pomagala še brata Rupert in Jernej. Vsa drva smo morali čez potok premetati do voza. V potoku se je večkrat kdo pošteno namočil. Delo je trajalo dolgo, saj smo vneto opazovali in lovili rakce v potoku. Zato je nakladanje dolgo trajalo. Večkrat nas je ujela noč. Mami smo povzročali precej skrbi. Ata pa nas je pošteno oštel, saj je vedel, da smo imeli še druge nepotrebne opravke.
Drva pa smo morali peljati po glavni cesti čez Mirno. Vožnja je bila zelo zoprna. Sokol je urno potegoval, Počasne pa je počasi meril

korake. Večkrat smo ovirali promet. Komaj smo čakali, da pridemo do doma. Na tej poti nas je jezilo še nekaj. V hiši na koncu vasi sta živeli dekleti naših let. Kot bi nas čakali, sta takoj začeli z zabavljanjem: »Poglej kmetavzarje! Furajo z voli. Uh, kako imajo naloženo! Ročico imajo zlomljeno. Furajo počasi, kot bi sanjali.«
Besedica kmetavzar nas je zelo prizadela. Vsi trije smo poganjali vola, da bi čim prej zavili proti domu. Ves čas sem vpil: »Zaspane, potegni vendar hitreje!« Besedice kmetavzar nisem mogel pozabiti. Skoraj v mraku sta se volička le ustavila na domačem dvorišču. Mama nas je pohvalila.
Besedica kmetavzar pa še živi v meni. Čudni časi so bili. Pa je danes kaj drugače?

Tone Zidar

ŽIVLJENJE

Ko zjutraj zgodaj vstanem polna moči,
se na vrt odpravim,
v naravo širno se ozrem,
me ptičji zbor pozdravi,
zelenje, cvetje pisano dušo mi nahrani.
Telo polno je zanosa, mladostno,
delo gladko steče mi od rok.
A ko v zvoniku poldne zazvoni,
utrujenost me v fotelj rdeči posadi.
Utrujene roke v naročje položim,
v mislih življenje svoje preletim.
Mladost, ki si odšla, bila si lepa,
a tudi bolelo je,
bolj v srcu kot po telesu.
Starost si ljuba mi,
telo zdaj večkrat utrujeno, boleče.
A srce malo manj je občutljivo,
bolj prizanesljivo,
srečno ob najmanjšem je nasmehu,
a če le prehudo je, onemi, ugasne.

Vida Kačičnik

ODDIH

Julij, avgust,
pri miru nas pust',
smo sklenili
in počitnic se veselili.
Tudi to je minilo,
saj dnevi hitijo,
kot bi jih nekaj podilo.
Prišel je spet september,
za nas zelo pomemben,
saj že v enaindvajseto leto gremo,
to radi vsem povemo.

V domu upokojencev se dobimo,
se med sabo pozdravimo,
a petek je začetek, težak
kot dojenčkov korak.
Nekaterim že sapa pohaja,
drugim korak zastaja,
enim se dremlje,
večini pa bolečina zdravje jemlje.

Tarnanje postaja vse huje,
Vida Kačičnikova medtem verze kuje.
Kavica nam dušo in jezik razveže.
To zaleže, da premagamo strah,
ki zlezel je v nas kot prah.
Anica Zidarjeva ima spet nekaj v mislih,
a tudi nas v číslih.

Slavka Šinigoj

10. CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA TREBNJE

CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA

Medgeneracijsko učenje poteka med različnimi skupinami, prenos znanja pa poteka v vse smeri (starejši učijo mlajše in obratno), ne dogaja se le v družini, temveč tudi na delovnem mestu, v lokalnem okolju, v izobraževalnih institucijah itd. Nastajajo nova omrežja, ki prepletajo generacije in kulture. Medgeneracijsko učenje je ena od poti k sožitju generacij, ki mladim omogoča spoznavanje starosti, starejšim pa sledenje mladosti za skupno delovanje v korist vseh generacij.

Tako od leta 2013 na CIK Trebnje deluje **Center medgeneracijskega učenja Trebnje** (CMU), saj menimo, da je medgeneracijski prenos znanja pomemben element lokalnega razvoja. Z dejavnostjo pokrivamo področja občin Trebnje, Mirna, Mokronog - Trebelno in Šentrupert, in sicer s partnerji iz vseh štirih občin, z lokalnimi institucijami in s posamezniki, ki s sodelovanjem in svojim znanjem bogatijo vsebine CMU.

V šolskem letu 2016/2017 smo program centra oblikovali na temo »Odgovornost do sočloveka in okolja«. Tako smo na predavanjih v vseh štirih občinah krepili samozavest, spoznavali, kaj pomeni biti prostovoljec in kakšno je njegovo poslanstvo, se ukvarjali z medgeneracijskih sožitjem. Ustvarjali smo z recikliranimi materiali in ugotovili, kako uporaben in zanimiv izdelek lahko nastane iz odpadnih materialov. Spoznavali smo kulturno dediščino in izvedeli, kako jo ohraniti; na plesnih delavnicah smo spletli medgeneracijske vezi. Aktivnosti so se udeležili predšolski in šolski otroci vseh štirih občin, upokojenci, brezposelni, prebivalci podeželja in drugi mladi, ki želijo aktivno preživeti svoj prosti čas. Delavnice in predavanja smo izpeljali s pomočjo članov Univerze za tretje življenjsko obdobje, ravnateljev in učiteljev osnovnih šol, vzgojiteljev lokalnih vrtcev, kustosinje naše

galerije in zunanjih sodelavcev (DPRD Novo mesto, dr. Zdenka Zalokar Divjak, Mitja Drčar).

Bogat in pester letni program medgeneracijskega učenja pripravljamo tudi za šolsko leto 2017/2018, ko bodo različna brezplačna predavanja, delavnice in krožki potekali na različnih lokacijah.

Vse aktivnosti CMU Trebnje 2017/2018 in urnik lahko spremljate na naši spletni strani www.ciktrebnje.si.

Tanja Vrčkovnik

Nekaj utrinkov …

11. MARELA, VEČGENERACIJSKI CENTER DOLENJSKE IN BELE KRAJINE – VGC MARELA

VGC Marela je eden izmed 15 slovenskih večgeneracijskih centrov, ki ga za obdobje 2017–2021 sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropski socialni sklad. Del sredstev za delovanje centra so zagotovile tudi občine Mokronog - Trebelno, Šentrupert, Mirna in Trebnje.

Projekt omogoča različne programe in aktivnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja, medkulturnega povezovanja in sodelovanja pri oblikovanju nove socialne mreže. Prispeva k dvigu kakovosti življenja ter preprečuje zdrs v socialno izključenost in revščino. Cilj je opolnomočenje in integracija ranljivih ciljnih skupin v lokalnem okolju. Projekt ponuja dostopne, raznolike in kakovostne programe, ki so preventivno zasnovani. Krepimo povezovanje javnih institucij, nevladnih organizacij, socialnih podjetij in občin.

Aktivnosti potekajo v krajevnih knjižnicah Mokronog, Šentrupert, Mirna, izposojevališču Veliki Gaber in na CIK Trebnje in so za udeležence brezplačne.

Martina Podlesnik

Nekaj utrinkov …