



Center za
izobraževanje in
kulturo Trebnje



UTZO
Trebnje

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2020/2021
Program dela za študijsko leto 2021/2022



UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2020/2021
Program dela za študijsko leto 2021/2022

GLASILO UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

Zanj: Patricija Pavlič

Leto: 2021

Uredništvo:

Patricija Pavlič
Martina Podlesnik
Milica Korošec
Stanka Jurak
Marija Mežnaršič

Lektoriranje:

Kristina Gregorčič

Viri fotografij in slik:

osebni arhivi udeležencev in animatorjev UTŽO Trebnje, arhiv
CIK Trebnje in spletni viri

Oblikovanje:

Tjaša Logar

Oblikovanje naslovnice:

Meta Gabrijel

Tisk: PARTNER GRAF zelena tiskarna d.o.o., Grosuplje

Naklada: 300 izvodov

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

© Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, Trebnje
2021. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

Organi Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje

a) Predsednica upravnega odbora:

Milica Korošec

Silva Mežnar, namestnica predsednice

b) Upravni odbor:

Martina Podlesnik – predstavnica CIK Trebnje

Silva Mežnar – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Marija Mežnaršič – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Stanka Jurak – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Ana Popit – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Mirna

Milica Korošec – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine

Mokronog - Trebelno

Viktor Uhan – predstavnik članov UTŽO Trebnje iz Občine Šentrupert

c) Zbor članov:

vsi člani UTŽO Trebnje

KAZALO VSEBINE

1. ZAHVALA.....	5
2. NAGOVOR PREDSEDNICE	6
3. POROČILO O DELU UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2020/2021	8
3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED.....	8
4. ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE.....	10
5. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2020/2021.....	14
5.1 VSAK TOREK V MESECU.....	14
5.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2020/2021 IN NJIHOVA VSEBINA	14
5.3 KROŽKI UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2020/2021	20
6. ČAS KORONAVIRUSNE BOLEZNI COVID-19	22
7. POROČILA KROŽKOV	26
7.1 ANGLEŠČINA III	26
7.2 ANGLEŠČINA IV	29
7.3 ANGLEŠČINA VII	30
7.4 ANGLEŠČINA IX	31
7.5 ANGLEŠČINA XI	33
7.6 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ	34
7.7 FRANCOŠČINA – ZAČETNI TEČAJ	35
7.8 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE	36
7.9 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	37
7.10 PLESNA SKUPINA MAVRICA	39
7.11 NORDIJSKA HOJA	40
7.12 POHODNIŠKI KROŽEK.....	41
7.13 NADALJEVALNI RAČUNALNIŠKI KROŽEK	45
7.14 LIKOVNE USVARJALNICE MOKRONOG.....	45
7.15 ROČNA DELA MIRNA	47
7.16 REKREACIJA MIRNA.....	47
7.17 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT	48
7.18 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS	49
7.19 SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC	52
8. POPOTNE MALHE	53
9. DRUGE AKTIVNOSTI	53
9.1 POČASTILI SMO	53
a) OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU.....	53
b) OB MEDNARODNEM DNEVU ŽENA IN MATERINSKEM DNEVU	55
c) ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA	57
10. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2021/2022	58
11. ČLANI PIŠEJO	61
12. CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA TREBNJE IN VEČGENERACIJSKI CENTER DOLENJSKE IN BELE KRAJINE – VGC MARELA	67
12.1 PROGRAM DELA CMU TREBNJE IN VGC MARELA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2021/2022.....	68
13. MEDNARODNI PROJEKTI	70

1. ZAHVALA

Veliko podpore za naše uspešno delovanje nam nudijo:

Občina Trebnje, Občina Mokronog - Trebelno, Občina Šentrupert, Občina Mirna, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, Dom starejših občanov Trebnje, osnovne šole Mokronog, Mirna, Trebnje in Šentrupert, Center za krepitev zdravja – Zdravstveni dom Trebnje, društvi upokojencev Mirna in Mokronog - Trebelno ter Župnija Šentrupert.

Vsem se za podporo in pomoč iskreno zahvaljujemo.

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

2. NAGOVOR PREDSEDNICE

Drage članice in člani UTŽO Trebnje!

Izobraževalna dejavnost naše Univerze je bogata, zanimiva in polna lepih doživetij. To dokazuje tudi vsebina naših letošnjih dogodkov, ki je ostala raznolika kljub posebnim razmeram zaradi koronavirusa, ki smo se jim morali prilagoditi. Delovanje posameznih krožkov, njihove zanimive dejavnosti in spremljevalne dogodke so opisali udeleženci, ki so vse skupaj v tem študijskem letu tudi doživeli.

Študijsko leto smo začeli v torek, 6. oktobra 2020, na dveh lokacijah: v dvorani Upravno-kulturnega središča Mokronog in v dvorani Galaksije v Trebnjem. Ob upoštevanju navodil NIJZ smo posamezno srečanje omejili na 50 oseb. V kulturni program začetka študijskega leta je bil uvrščen le filmski povzetek nastopov naših plesnih skupin Nasmeh, Ajda in Mavrica ter pevsko-instrumentalne skupine Brenkice. Začetek za nas ni bil novo doživetje, kakršnega smo bili vajeni v prejšnjih letih.

Naši torki so bili v tem letu čisto drugačni v primerjavi s prejšnjimi leti. Ostajali smo doma, z drugimi člani UTŽO Trebnje smo se videvali na daljavo prek aplikacije Zoom. Na 21 torkovih delavnicah smo poslušali zanimiva predavanja. Prva delavnica je potekala 13. oktobra 2020 v predavalnici na CIK Trebnje.

Tradicionalno novoletno srečanje se je prav tako odvijalo prek aplikacije Zoom. Slišali smo novoletna voščila vseh štirih županov, gost srečanja pa je bil znameniti gledališki igralec Gregor Čušin. Spomnili smo se tudi vseh članov, ki so leta 2020 praznovali okroglo obletnico rojstva. Ob tej priložnosti smo jim izročili darila, ki so jih izdelale udeleženke likovnih ustvarjalnic v Mokronogu.

Ob kulturnem prazniku se je Luka Bregar pogovarjal z ilustratorko Majo Kastelic, ob dnevu žena pa z znano novinarko Milico Prešeren.

Na daljavo je delovalo 5 krožkov angleškega jezika, po en krožek nemškega in francoskega jezika, 2 ustvarjalna krožka, likovne ustvarjalnice v Mokronogu, folklorna skupina Nasmeh, vadba aerobike na Mirni, računalniški krožek in krožek Zgodovina umetnosti skozi čas. Na daljavo je bilo skupno dejavnih 14 krožkov.

Zaradi epidemije koronavirusa pohodniški krožek ni bil organiziran, prav tako ni bila izvedena nobena strokovna ekskurzija, t. i. Popotna malha.

Univerza za tretje življenjsko obdobje Trebnje je med občani vseh štirih občin in v širši okolici vse bolj prepoznavna tudi po tem, da smo letni program torkovih delavnic v celoti izvedli prek aplikacije Zoom ter da smo se člani pogumno in odločno spopadali z izzivi sodobne tehnologije in osvajali znanje tudi v spremenjenih okoliščinah. Pomemben dejavnik naše prepoznavnosti v širšem slovenskem prostoru je tudi članstvo v Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje. Ta deluje v obče dobro ob upoštevanju svojega poslanstva, ki je izboljševanje življenja starejših in skupnosti na temelju izobraževanja in kulture.

Izobraževalni program so nam pomagale uresničiti občine Trebnje, Mokronog - Trebelno, Mirna in Šentrupert, za kar se jim iskreno zahvaljujem. Nekaj denarnih sredstev smo pridobili tudi na razpisu Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport.

Za konstruktivno sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi letnega študijskega programa se zahvaljujem tudi članom upravnega odbora, še posebej gospe Patriciji Pavlič, direktorici CIK Trebnje, in Martini Podlesnik ter delavkama CIK Trebnje Tanji Vrčkovnik in Vesni Breznikar.

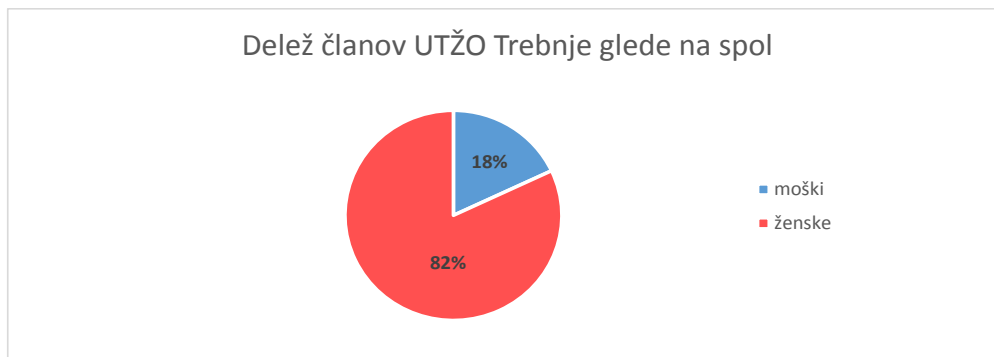
Prav posebna zahvala gre seveda mentorjem in animatorjem, ki oblikujejo naše krožke. Hvala tudi vam, drage članice in člani UTŽO Trebnje, za obiske na delavnicah, za aktivno sodelovanje v krožkih in drugih oblikah druženja. Tako številčnih obiskov in tako dobrega sodelovanja si želim tudi v bodoče.

Milica Korošec,
predsednica UTŽO Trebnje

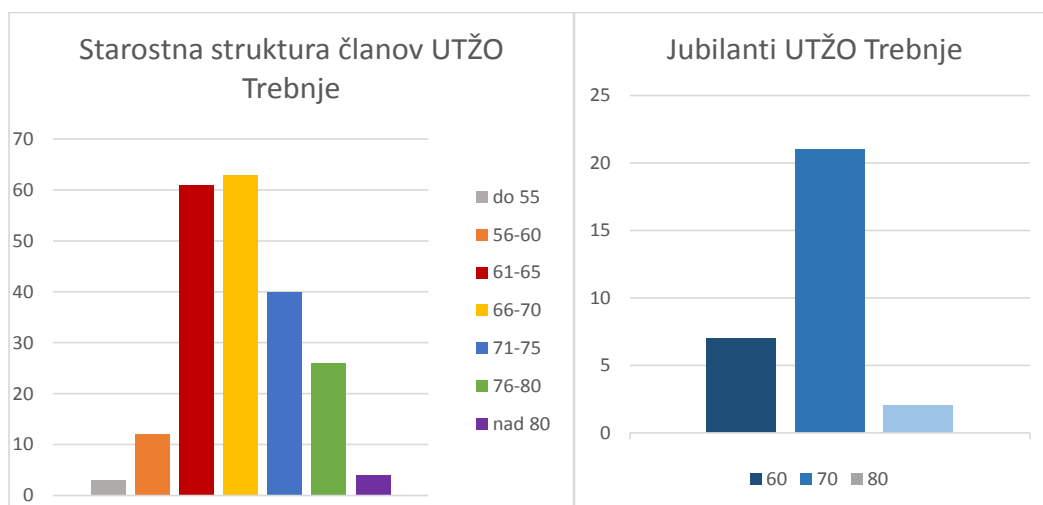
3. POROČILO O DELU UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2020/2021

3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED

V študijskem letu 2020/2021 je bilo v UTŽO Trebnje vpisanih 211 članov. Podobno kot v preteklih letih so prevladovalе članice, ki so predstavljale 173 vseh udeležencev, članov pa je bilo 38.



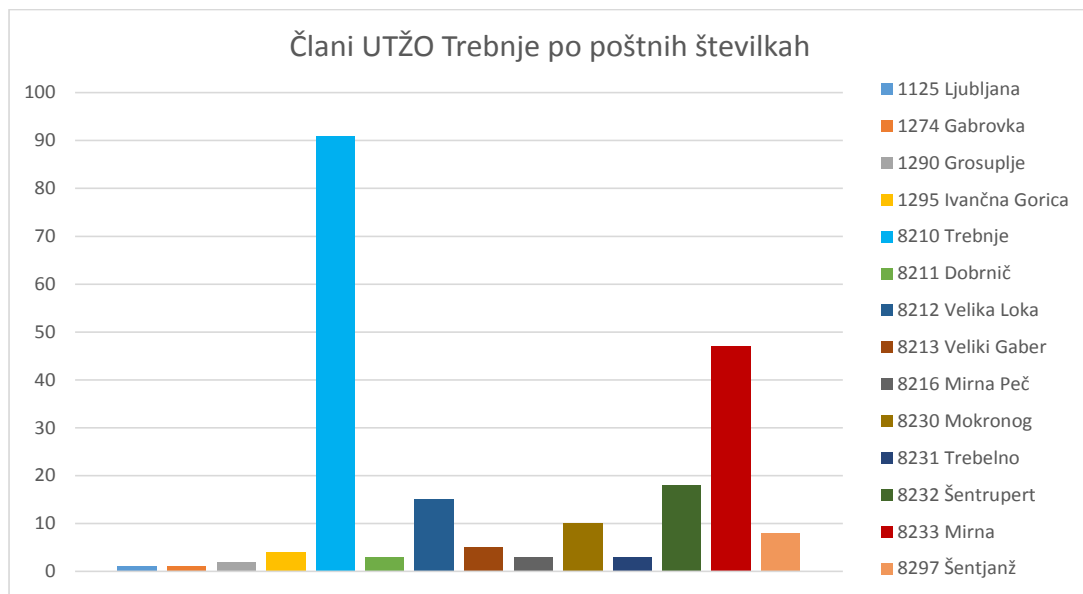
Tudi glede starosti je bilo stanje podobno preteklim letom. Člani¹ so v povprečju šteli 68 let. Najobsežnejši sta bili starostni skupini udeležencev od 66 do 70 let in od 61 do 65 let. Sledile so starostne skupine udeležencev od 71 do 75, od 76 do 80 in od 56 do 60 let. Številčno najskromnejši sta bili starostni skupini udeležencev nad 80 let in do 55 let.



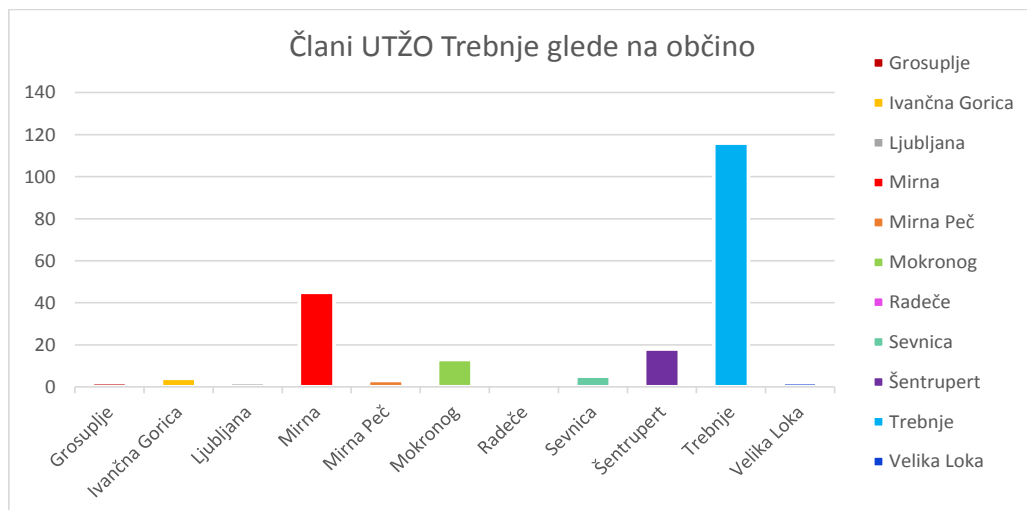
¹ V Glasilu Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje so moške slovnične oblike rabljene generično za oba spola.

Letos je okrogli jubilej slavilo 30 članov, od tega jih je 7 praznovalo 60. rojstni dan, 21 jih je dopolnilo 70 let, 2 pa sta slavila 80 let.

Iz spodnjega grafa lahko razberemo, da skoraj polovica članov UTŽO Trebnje prihaja iz trebanjskega poštnege okoliša, sledijo udeleženci iz poštne okolišev Mirna, Šentrupert, Velika Loka, Mokronog in Šentjanž.



V grafu *Člani UTŽO Trebnje glede na občino* je prikazano število članov po posameznih občinah. Največ članov, kar 55 %, je prihajalo iz Občine Trebnje, 21 % jih je prihajalo iz Občine Mirna, 9 % iz Občine Šentrupert, 6 % iz Občine Mokronog - Trebelno, 9 % pa iz drugih občin (Grosuplje, Ivančna Gorica, Ljubljana, Mirna Peč, Radeče, Sevnica, Velika Loka).



4. ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE

Podobno kot v preteklih letih smo tudi v letošnjem študijskem letu spremljali kakovost dela in zadovoljstvo članov UTŽO Trebnje. Odločili smo se, da analiziramo zadovoljstvo članov z izvedbo torkovih delavnic in študijskih krožkov, ki so potekali s pomočjo aplikacije Zoom, kot tudi z delom Upravnega odbora UTŽO Trebnje in zaposlenih na CIK Trebnje. Zanimalo nas je tudi zadovoljstvo z načinom obveščanja o dogodkih in zadovoljstvo s časopisom UTŽnOvičnik. Na podlagi povratnih informacij se bomo potrudili odpraviti pomanjkljivosti in nadgraditi delovanje UTŽO Trebnje.

Anketne vprašalnike o zadovoljstvu z izvedbo in vsebino torkovih delavnic smo članom posredovali prek spleta. Z anketiranjem smo pričeli v drugi polovici študijskega leta. Člane smo spraševali o zadovoljstvu s témami delavnic in predavatelji ter jih povprašali o morebitnih predlogih za vsebine delavnic v prihajajočem študijskem letu. V anketah so člani podali veliko dobrih predlogov in idej za delavnice in predavatelje, kar nam bo v pomoč pri snovanju delavnic za novo študijsko leto.

V spodnji tabeli lahko vidimo, da je bila velika večina udeležencev s predavatelji in vsebinami delavnic zelo zadovoljna oziroma zadovoljna. Z anketiranjem smo pričeli v drugi polovici študijskega leta, saj smo v prvi polovici študijskega leta vzpostavljali aktivnosti na daljavo in pomagali članom, da so se lahko z nami povezali prek aplikacije Zoom.

Delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
12. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Ukrepi učinkovite rabe energije	☐ bil sem zelo zadovoljen	0	0 %
	☐ bil sem zadovoljen	5	100 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Tomislav Tkalec (19. 1. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen	0	0 %
	☐ bil sem zadovoljen	5	100 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
13. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Zanzibar	☐ bil sem zelo zadovoljen	25	86,2 %
	☐ bil sem zadovoljen	4	13,8 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Jasna Žaler Culiberg (26. 1. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen	25	86,2 %
	☐ bil sem zadovoljen	4	13,8 %
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0 %

14. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Kako kakovostno preživeti čas v tem obdobju?	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	18 12 0	60 % 40 % 0 %
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Žarko Trušnovec (2. 2. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	15 15 0	50 % 50 % 0 %
15. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Nasilje: zakaj gremo pogosto kar mimo?	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	11 2 0	84,6 % 15,4 % 0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Katja Zabukovec Kerin (23. 2. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	12 1 0	92,3 % 7,7 % 0 %
16. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Elba in Toskana	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	5 7 2	35,7 % 50 % 14,3 %
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Igor Fabjan (2. 3. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	1 10 3	7,2 % 71,4 % 21,4 %
17. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
»To jezero se po kranjsko imenuje Cerkniško jezero.« (Valvasor) – Cerkniško jezero skozi zgodovino in današnji čas	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	12 6 0	66,7 % 33,3 % 0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Alenka Veber (16. 3. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	14 2 2	77,8 % 11,1 % 11,1 %
18. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Imunski sistem je doma v črevesju	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	7 0 0	100 % 0 % 0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
mag. Mojca Vozel (23. 3. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	7 0 0	100 % 0 % 0 %

19. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Sreča v jeseni življenja	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	8 6 1	53,3 % 40 % 6,7 %
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Janez Mlakar (30. 3. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	9 5 1	60 % 33,3 % 6,7 %
20. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
12 000 km po nacionalnih parkih Južnoafriške republike	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	11 3 0	78,6 % 21,4 % 0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Petra Matos (6. 4. 2021)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	10 4 0	71,4 % 28,6 % 0 %
21. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Kako izboljšati naravno obrambo pred virusi?	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	22 0 0	100 % 0 % 0 %
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Sanja Lončar	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	22 0 0	100 % 0 % 0 %

Zadovoljstvo z načinom dela UTŽO Trebnje:

	Zadovoljstvo	Št. odg.	%
Zadovoljstvo z izvedbo torkovih delavnic prek aplikacije Zoom	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem se udeleževal	22 8 5	62,9 % 22,9 % 14,2 %
Zadovoljstvo z izvedbo študijskih krožkov prek aplikacije Zoom	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem se udeleževal	21 7 7	60 % 20 % 20 %
Zadovoljstvo s pomočjo zaposlenih na CIK Trebnje pri vzpostavitvi povezave prek aplikacije Zoom	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	33 2 0	94,3 % 5,7 % 0 %
Zadovoljstvo z dostopnostjo in delom zaposlenih na CIK Trebnje	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	27 8 0	77,1 % 22,9 % 0 %
Zadovoljstvo z delom Upravnega odbora UTŽO Trebnje	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	21 14 0	60 % 40 % 0 %
Zadovoljstvo z načinom obveščanja o dogodkih	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	30 5 0	85,7 % 14,3 % 0 %
Zadovoljstvo z UTŽnOvičnikom	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	25 10 0	71,4 % 28,6 % 0 %

V zgornji tabeli je prikazano zadovoljstvo članov z izvedbo torkovih delavnic in študijskih krožkov, ki so potekali prek aplikacije Zoom. Več kot polovica udeležencev je bila z izvedbo zelo zadovoljna; nekaj udeležencev je bilo z izvedbo zadovoljnih ali pa se delavnic in študijskih krožkov niso udeleževali.

Velika večina članov UTŽO Trebnje je bila s pomočjo pri vzpostavitvi povezave prek aplikacije Zoom ter z dostopnostjo in delom zaposlenih na CIK Trebnje zelo zadovoljna. Tri četrtine članov je bilo z načinom obveščanja o dogodkih zelo zadovoljnih.

Z delovanjem Upravnega odbora UTŽO Trebnje je bila zelo zadovoljna več kot polovica članov, ostali člani so bili z delom odbora zadovoljni. Prav tako je bila velika večina članov zelo zadovoljna s časopisom UTŽnOvičnik.

5. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2020/2021

5.1 VSAK TOREK V MESECU

Torkova srečanja so kljub omejitvam zaradi koronavirusa ostala sestavni del programa UTŽO Trebnje, spremenila se je le oblika izvedbe. Delavnice so za razliko od preteklih let namesto v predavalnici CIK Trebnje potekale prek aplikacije Zoom.

Kot je že v navadi, so bile razdeljene na naslednja tematska področja:

- splošne teme,
- potopisna predavanja,
- socialno-zdravstvene teme,
- Popotne malhe.

Popotnih malh zaradi epidemije bolezni covid-19 nismo uspeli izvesti.

5.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2020/2021 IN NJIHOVA VSEBINA

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
13. 10. 2020	Mount Everest	Prvo delavnico UTŽO Trebnje v študijskem letu 2020/2021 smo lahko izvedli v živo za omejeno število članov. Z nami sta bila Andrej in Marija Štremfelj, ki sta nas popeljala po svoji poti osvajanja vrhov. Leta 1979 se je Andrej udeležil največje jugoslovanske himalajske odprave na Mount Everest. Skupaj z Nejcem Zaplotnikom sta postala prva Slovenca, ki sta dosegla vrh najvišje gore na svetu. Desetletje kasneje, natančneje 7. oktobra 1990, pa je Andrej podvig ponovil – tokrat skupaj z ženo Marijo. Tako sta nevede postala prvi zakonski par na vrhu Mount Everesta in se vpisala v Guinnessovo knjigo rekordov.

20. 10. 2020	Prazen koš, polna denarnica	Ste že slišali za dom brez odpadkov? Prepoznamo ga po nalepki za prepoved oglasnih materialov na poštnem nabiralniku, po predalih, ki niso napolnjeni s plastičnimi, ampak s trajnimi pralnimi vrečkami za različne namene, s kozarci za vlaganje in posodami ... Posamezniki poskrbijo za zmanjševanje ogljičnega odtisa in količine odpadkov. Pred nakupom pregledajo shrambo in hladilnik, oblikujejo tedenski jedilnik in sestavijo nakupovalni listek, ki je njihov najboljši prijatelj, ko vijugajo med prepolnimi trgovskimi policami. Oblačila si izmenjujejo, podpirajo kakovostno lokalno proizvodnjo, kupujejo blago iz druge roke. Pokvarjenih, polomljenih ali izrabljenih reči ne zavržejo, ampak jih skušajo popraviti. Če delujočih izdelkov ne potrebujejo več, jih podarijo tistim, ki jim vlijejo novo življenje.
27. 10. 2020	Jesen – čas za nabiranje zdravilnih plodov	Ko čez našo deželo zapihajo jesenski vetrovi, ko se nad bregovi razpnejo sive jutranje meglice in ko z dreves začne padati obarvano listje, vemo, da v deželo prihaja jesen. Jesen, čas zorenja, čas pobiranja raznovrstnih plodov. Tudi zeliščarji pohitimo in pobereмо, kar je zdravilnega na vejah različnih grmov. Med njimi so glog, šipek, bezeg, rumeni dren, robida, brin, češmin ... Vsi ti plodovi v sebi skrivajo bogate zaklade zdravja. Na zeliščarskem predavanju o zdravilnih plodovih so bili predstavljeni številni zanimivi zdravilni plodovi in tudi nekaj rastlin.
3. 11. 2020	Staranje	V zadnjih tridesetih letih se je življenjska doba podaljšala za več kot devet let. To je rezultat spremenjenih življenjskih pogojev, dobre zdravstvene obravnave, učinkovitih zdravil, izboljšanih bivalnih pogojev in še mnogih drugih okoliščin. Če primerjamo kakovost našega življenja s kakovostjo življenja v državah EU, se Slovenija uvršča na zadnje mesto po pričakovani ravni zdravega življenja. Zdravje v starosti je najboljši pokazatelj našega zadovoljstva in kakovosti življenja. Z njim je povezano tudi dejavno staranje, s katerim poskrbimo za dobro telesno in duševno zdravje. Naš osebni in splošni, družbeni cilj je torej, da smo čim dlje zdravi in dejavni. To pomeni, da je dobro, da čim dlje delamo in živimo neodvisno življenje, da se čim bolj povezujemo z okoljem, da se družimo z ljudmi in se povezujemo v različne skupine, da se politično udeležujemo, da spoznavamo in sprejemamo sodobno tehnologijo in da skrbimo za svojo telesno in miselno aktivnost ter ustrezno zdravstveno oskrbo.

10. 11. 2020	Kako se pomiriti in biti v stiku s seboj?	Ljudje živimo v stresu in strahu, ki ostaneta del nas še dolgo po tem, ko smo nekaj doživeli. Telo stres skladišči in ga kopiči. Ko se ga nabere preveč, se pojavijo različna bolezenska stanja, ki poslabšajo kakovost posameznikovega življenja. Predavateljica je predstavila različne tehnike za reševanje nastalih težav, ki nam pomagajo odpraviti stres, se znebiti napačnih prepričanj in prenehati obsojati se za stvari, ki jih nismo uspeli narediti ali izpeljati.
17. 11. 2020	Severna Koreja	Igor Funa je predaval o svojem popotovanju po Severni Koreji. O Severni Koreji kroži veliko stereotipov, med katerimi jih je nekaj tudi resničnih. Za to državo so značilni strogi ukrepi, ki puščajo le malo svobode, spoštovanje vodje in zadržani domačini. Severna Koreja je zelo posebna država. Če jo skušamo primerjati s katero Sloveniji podobno državo, ugotovimo, da je čas v Severni Koreji obstal nekje v 50. letih prejšnjega stoletja. Vsekakor pa gre za državo, ki jo je vredno obiskati.
24. 11. 2020	Lahkotno vrtnarjenje za starejše vrtnarke	Vsi vrtnarji si želimo vrtnariti s čim manj napora. Predavatelj je članom UTŽO Trebnje predstavil različne tehnike priprave tal in odstranjevanja plevela, delo z visokimi gredami in pametni način zalivanja, s katerim poskrbimo, da naporno zalivanje postane preteklost. Na predavanju smo izvedeli tudi, kako na naraven način rastline krepimo in ščitimo pred boleznimi.
1. 12. 2020	S prehrano do fit počutja	Primerna prehrana ima pomemben vpliv na zdravo staranje. Vpliva na zmanjšanje pojavnosti in obsega kroničnih obolenj ter skrajša čas trajanja bolezni, če se pojavijo. Poleg tega lahko s primerno prehrano znatno vplivamo na funkcionalno neodvisnost starejših in preprečujemo različne poškodbe (na primer padce), ki so posledica nemoči ali slabših telesnih zmogljivosti. V osnovi lahko izpostavimo tri skupine organov, na katera vpliva prehrana: kosti in mišice (sarkopenija, osteopenija, osteoporoza), srce (ateroskleroza, srčne kapi in srčno popuščanje) in možgani (Alzheimerjeva bolezen in druga degenerativna kognitivna obolenja).
8. 12. 2020	Načrtovanje zelenjavnega vrta in vzgoja sadik	Jerneja Jošar, načrtovalka trajnostnih vrtov oz. balkonov in ozelenjevanja notranjih prostorov ter osebna svetovalka, je slušateljem skušala prikazati, kako lahko vrtnarijo vsi, tudi tisti, ki jim primanjkuje prostega časa, in tisti, ki jim že počasi pešajo moči. Predavala je o lahkotnem načinu sonaravnega vrtnarjenja, ki ne vključuje prekopavanja, pletja, okopavanja in vsakodnevnega zalivanja v poletni vročini in suši. Vrtnarjenje je prijetno druženje z rastlinami, sprostitev in užitek, ne obveznost ali mukotrpno delo.

5. 1. 2021	Peru, Bolivija in Argentina – iz Areqipe do Buenos Airesa prek Machu Picchuja	Predavatelj je predstavil popotovanje po Južni Ameriki. Opisal je pot, ki se je začela v perujskem mestu Areqipa, ter predstavil sloviti kanjon Colca in andske višave. Sledil je opis Nazce in Cusca, prestolnice inkovske kulture, mesta z bogato kulturo in številnimi ruševinami. Spoznali smo tudi inkovsko kraljestvo Machu Picchu. Predavatelj je nato predstavil Bolivijo in njeno glavno mesto, La Paz, rudnik kovin v mestu Potosi in eno izmed najlepših pokrajin, Salar de Uyuni. V delu predavanja o Argentini je predavatelj izpostavil Iguasujske slapove in popotovanje zaključil v Buenos Airesu.
12. 1. 2021	Kakovost življenja starejših z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije	Sodobna informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT) postaja vse pomembnejši del posameznikovega življenja, zato mora skupnost starejše razumeti in jih podpreti pri njeni uporabi. Z njeno pomočjo bodo starejši lahko postali enakopravni člani informacijske družbe in družbe znanja. Zaradi osebnega opolnomočenja bodo lahko vplivali na kakovost svojega življenja.
19. 1. 2021	Ukrepi učinkovite rabe energije	Na predavanju smo spoznali učinkovite ukrepe varčevanja z elektriko in vodo v gospodinjstvih. Predavatelj je predstavil energetske sanacije stavbe in menjavo ogrevalnega sistema. Učinkoviti so tudi enostavnejši ukrepi varčevanja, kot je vgradnja oz. uporaba naprav, ki zmanjšujejo porabo energije in vode (zamenjava žarnic z učinkovitimi LED-sijalkami, namestitve nastavkov za pipe, uporaba varčnih ročnih prh, namestitve tesnil za okna ...).
26. 1. 2021	Zanzibar	Na predavanju smo poslušali predstavitev Zanzibarja, ki ga je na lastnem popotovanju doživela Jasna Žaler Culiberg. Zanzibar je otoška država v Tanzaniji. Ime otoka, polnega začimb, v prevodu pomeni »dežela črncev«, saj je bil Zanzibar glavna postojanka za prevoz sužnjev s celinske Afrike po vsem svetu. Zanzibar je vabljiv za ljubitelje podvodnega sveta, ki se lahko naužijejo lepot pod gladino, prav tako pa tu ne manjka priložnosti za gozdne avanture. Destinacija je idealna za počitek na rajskih plažah in sproščeno raziskovanje.

2. 2. 2021	Kako kakovostno preživeti čas v tem obdobju?	Žarko Trušnovec, tolminski psiholog, učitelj in gorski reševalec, že od pomladi 2019 prek telefona pomaga ljudem v stiski. Odgovarja na vprašanja, povezana s koronavirusom, sprejema pa tudi klice starejših, ki se soočajo s stisko zaradi osamljenosti in zaprtosti med štiri stene. Predavatelj je podal nasvete, kako kakovostno preživeti čas v obdobju pandemije. Svetoval je, naj si vzamemo čas za vse tisto, kar nas spravi v dobro voljo, pa naj bodo to knjige, glasba, uživanje v hrani ali pa vsakdanje, na videz banalne malenkosti, ki »naredijo dan« in spodbujajo optimizem.
23. 2. 2021	Nasilje: zakaj gremo pogosto kar mimo?	V zadnjih mesecih lahko v medijih zasledimo veliko poročil o tem, da v času pandemije in zaščitnih ukrepov število primerov nasilja, zlasti nasilja v družini, strmo narašča. Predsednica Društva za nenasilno komunikacijo, Katja Zabukovec Kerin, je poudarila pomen prepoznavanja nasilja, obveščanja žrtev o možnih oblikah pomoči, soočanja storilcev z odgovornostjo za nasilje in dolžnosti vsakega izmed nas, da aktivno deluje proti nasilju. Pozvala nas je, da z vsakokratnim odzivom na nasilje in ničelno toleranco do nasilja pomagamo sooblikovati družbo, v kateri ne bo prostora zanj.
2. 3. 2021	Elba in Toskana	Toskano in njeno okolico je treba tako kot toskanske jedi in vino uživati počasi, včasih tudi peš ali s kolesom. Toskana premore tudi nekaj otokov, med katerimi je najbolj znana Elba, ki se ponaša z ohranjeno naravo in je pravi raj za vse, ki namesto hrupne zabave iščejo mir in čudovito naravo. Na svoj račun pridejo tudi pohodniki in kolesarji.
16. 3. 2021	»To jezero se po kranjsko imenuje Cerkniško jezero.« (Valvasor) – Cerkniško jezero skozi zgodovino in današnji čas	Predavateljica nam je odkrila prgišča zgodovinskih drobtin in nam približala svet velikih naravoslovcev, ki so že pred našim največjim polihistorjem, Valvasorjem, odkrivali naše presihajoče jezero. Cerkniškega jezera se ne da opisati, lahko vam ga le približamo s pomočjo čudovitih fotografij in vas povabimo, da ga začnete odkrivati sami.
23. 3. 2021	Imunski sistem je doma v črevesju	Izbira hrane ljudem povzroča čedalje več težav zaradi množice različnih diet, spreminjanja prehranskih smernic in zmede v medijih. Vemo, da sta imunski sistem in črevesje zelo povezana, zato je logično, da je prav hrana ključ do odpornosti. Predavateljica nam je predstavila osebno izkušnjo, kako si je s pomočjo različnih živil povrnila zdravje.

30. 3. 2021	Sreča v jeseni življenja	Starost je prinesla svoje izzive. Ko se ozirate v svojo preteklost, se sprašujete, kaj je tisto, kar ste delali prav, in kaj bi morali storiti drugače. Ključne teme predavanja so bile: kako se imeti rad, kako sprejemati sebe in druge, kako odpustiti sebi in drugim, kako popraviti krivice, ki smo jih naredili, kako se opravičiti, kako najti pravi mero, da v življenju ne pretiravamo, in kako sproščati jezo.
6. 4. 2021	12 000 km po nacionalnih parkih Južnoafriške republike	V dveh mesecih in pol je družina Matos z avtom prečesala narodne parke Južnoafriške republike. Na predavanju smo skupaj s Petro Matos podoživeli 12 000 km dolgo pot in obujali spomine na to prelepo in izjemno raznoliko deželo.
13. 4. 2021	Kako izboljšati naravno obrambo pred virusi?	Naš imunski sistem je neprestano izpostavljen patogenim organizmom, škodljivim sevanjem in različnim toksinom. Neprestano se pojavljajo oglasi za drage izdelke za dvig odpornosti, ki pa niso učinkoviti. Pri tem pozabljamo, da so najboljše rešitve zelo preproste in da zanje ni treba odšteti veliko denarja. Na predavanju nam je Sanja Lončar predstavila naravne rešitve za dvig ravni odpornosti. Za izboljšanje imunskega sistema so pomembni ingver, kurkuma, sladki koren, ameriški slamnik, med, cimet, fermentirana hrana, različna eterična olja in začimbe.

5.3 KROŽKI UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2020/2021

V študijskem letu 2020/2021 je UTŽO Trebnje načrtovala izvedbo 21 krožkov na CIK Trebnje in 5 krožkov na drugih lokacijah. Zaradi epidemije koronavirusa in z njo povezanih omejitev je delovalo le 16 krožkov.

TREBNJE (CIK):

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Angleščina III	Martina Plazar	Lea Udovč	petek, 9.00–10.30	7	30
Angleščina IV	Dragica Hazdovac	Lea Udovč	četrtek, 9.30–11.00	11	30
Angleščina VII	Darinka Dolenšek	Lea Udovč	četrtek, 8.00–9.30	9	30
Angleščina IX	Olga Rahne	Lea Udovč	sreda, 8.00–9.30	6	30
Angleščina XI	Igor Zaplotnik	Lea Udovč	ponedeljek, 9.00–10.30	7	32
Nemščina – nadaljevalni	Andrej Jevnikar	Mateja Avbar	ponedeljek, 11.00–12.30	7	30
Francoščina	Bojan Beltram	Saša Bedene	sreda, 10.00–11.30	10	30
Likovno-ustvarjalni krožek Trebnje	Majda Miklič	Majda Miklič	sreda, 9.00–11.00	4	60
Folklorna skupina Nasmeh	Stanka Jurak	Branka Moškon	četrtek, 9.00–11.00	23	32
Nordijska hoja	Martin Hočevar	Martin Hočevar	torek, 15.00–16.00	10	4
Računalniški krožek II	Majda Miklič	Martina Podlesnik	petek, 9.00–10.30	4	30
Zgodovina umetnosti skozi čas	Ana Murn	Andrejka Vabič Nose	četrtek, 9.00–10.30	12	30

V Trebnjem je potekalo sedem jezikovnih tečajev: pet nadaljevalnih tečajev angleščine, nadaljevalni tečaj nemščine in tečaj francoščine. Za glasbeno-plesni program je poskrbela folklorna skupina Nasmeh. Ročne spretnosti so člani razvijali pri krožku likovnega ustvarjanja. Rekreativna je bila organizirana v okviru krožka nordijske hoje, katerega programa pa nismo uspeli realizirati v celoti. Organizirana sta bila tudi nadaljevalni računalniški krožek in krožek Zgodovina umetnosti skozi čas.

MOKRONOG:

KROŽEK	ANIMATORKA	MENTORICA	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Likovne ustvarjalnice Mokronog	Milica Korošec	Ana Cajnko	petek, 11.00–13.00	6	60

V Mokronogu je potekal krožek likovnih ustvarjalnic, ki ga je obiskovalo 6 članov.

MIRNA:

KROŽEK	ANIMATORKA	MENTORICA	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Aerobika Mirna	Helena Sladič	Darja Krivec	ponedeljek, 14.00–15.30	10	30

Na Mirni je bil organiziran krožek aerobike, ki ga je obiskovalo 10 članov. Načrtovali smo tudi krožek Ročna dela Mirna, vendar do izpeljave zadanega načrta ni prišlo.

ŠENTRUPERT:

KROŽEK	ANIMATORKA	MENTORICA	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Ustvarjalni krožek Šentrupert	Marija Jaklič	Silva Mežnar	sreda, 9.00–11.00	12	60

V Šentrupertu se je v okviru ustvarjalnega krožka srečevalo 12 članov.

ŠENTLOVRENC:

KROŽEK	ANIMATORKA	MENTORICA	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Spoznavanje in uporaba zdravilnih zelišč Šentlovrenc	Jožica Potrbin	Jožica Bajc Pivec	torek, 15.00	14	4

V Šentlovrencu je potekal krožek spoznavanja in uporabe zdravilnih zelišč, ki ga je obiskovalo 14 članov.

6. ČAS KORONAVIRUSNE BOLEZNI COVID-19

Marca 2020 smo se srečali z nepredstavljivo koronavirusno boleznijo covid-19. Pred študijskim letom 2020/2021 smo se skupaj s člani, Upravnim odborom UTŽO Trebnje in zaposlenimi na CIK Trebnje pripravili na drugi val epidemije covida-19 in se odločili, kako bomo delovali. V tem študijskem letu nam je bilo bistveno lažje, še vedno pa se je vsak posameznik s covidom-19 soočal na svoj način. V spodnjih prispevkih so član in članice UTŽO Trebnje strnili svoje doživljanje in misli o študijskem letu 2020/2021.

Predavanje na daljavo ***Nada Jakoš***

Že v ponedeljek sem poklicala na CIK Trebnje in se pozanimala, kako bo potekalo predavanje na daljavo, ter prosila za pomoč, če se mi bo kaj zataknilo. V torek sem pol ure pred začetkom predavanja prižgala računalnik in čakala na mail s povezavo za srečanje prek Zooma. Ker do 9. ure povezave nisem dobila, sem mislila, da so kakšne težave. Že sem hotela ugasniti računalnik. Potem sem pomislila: »Ne, ne smem odnehati.« Poklicala sem na CIK Trebnje in poslala SMS. Takoj sem dobila povezavo in pomoč gospe Lucije Imperl, ki se ji lepo zahvaljujem.

Poslušala sem zelo zanimivo predavanje. Imela sem dober občutek, da sem povezana s sošolci in da jih lahko vidim. Čeprav nas je bilo prvič bolj malo, smo prebili led. Naslednji torek nas bo zagotovo več. Tudi za našo folklorno skupino Nasmeh si želim, da bi imela možnost, da bi se ob četrtkih na ta način povezali, kaj zapeli, zaigrali in drug drugemu podarili nasmeh.

Nova realnost – izobraževanje prek Zooma ***Helena Sladič***

Že lani ob zaključku študijskega leta, ko je epidemija preraščala v pandemijo, je kmalu postalo jasno, da izobraževanja v takšni obliki, kot smo ga poznali, ne bo več. To se je na žalost tudi zgodilo, vendar je v vsaki slabi stvari tudi kaj dobrega. Za nas je zasvetila drobna lučka na koncu tunela in pojavil se je Zoom.

V jeseni je prišlo dolgo zaprtje države, ko sem bila prepričana, da je študijsko leto nekako izgubljeno. Potem pa mi je en telefonski klic prinesel nasmeh na obraz. Delavke CIK Trebnje so pričele z izobraževanjem. Vsem,

ki smo to želeli, so prijazno pomagale, da smo se naučili uporabljati aplikacijo Zoom. Ko so nas opolnomočile, smo pričeli s krožki na daljavo. To je bila prav posebna izkušnja, vendar je pri učenju tujih jezikov kar naenkrat izginil tisti zabavni del tečajev.

Vsi smo morali pazljivo poslušati profesorice. Če smo kaj preslišali, v tistem trenutku poleg nas ni bilo nikogar, ki bi ga lahko kaj vprašali. A sčasoma smo se na to popolnoma navadili, tako da nam je šlo odlično. Sočasno so nas profesorice naučile uporabljati tudi PowerPoint. Tako smo, seveda v tujem jeziku, pripravili čudovite predstavitve in govorne nastope, ki smo jih predstavili svojim profesoricam in sošolcem. Veliko nas je predstavitve na takšen način delalo prvič. Ni bilo lahko, vendar smo na koncu, ko smo zaključili z izobraževanjem, vsi zmagali.

Tako lahko na koncu napišem, da sem ponosna nase in na svoje sošolce, saj smo vsi dali in dobili karseda veliko.

SEDITE DOMA IN POSLUŠATE PREDAVANJA ***Tone Zidar***

Že kar nekaj mesecev smo doma in torkove delavnice spremljamo le prek zaslona svojega računalnika. To na prvi pogled izgleda preprosto in zanimivo, vendar ni vse tako.

Če predavatelj nima dobrega ozvočenja, pride do motenj. Slušatelji govorca ne slišijo, trudijo se slediti predavanju, a ne gre. Predavatelj v tistem trenutku težave ne more rešiti. Na zadnjih dveh predavanjih smo bili že dobro opremljeni z vsemi tehničnimi pripomočki. Veste, za eno uro in pol, morda malo več, je treba imeti stvari na svojem mestu. Treba je povedati, da sedaj, ko so torkove delavnice že dobro ubrane, predavanja potekajo brez zapletov. Seveda je prisotna tudi prizadevna, skrbna in prijazna koordinatorica izobraževanja, Martina Podlesnik, pomaga pa ji Tanja Mrak.

Zadnje predavanje, 30. 3. 2021, je bilo namenjeno sreči v jeseni. Predavatelj je razmišljal o naši preteklosti in prihodnosti. Vprašal nas je: »Se vam zdijo ljudje v tretjem življenjskem obdobju zadovoljni in srečni s seboj? Tudi takrat, ko dopust mine, vnuki odidejo in se morajo vrniti v svojo življenjsko rutino? Se vam zdi, da so starejši že osvojili modrost o tem, kako pomembno se je sprejeti z vso svojo preteklostjo vred in se imeti rad?«

Tudi sam se sprašujem: »Kako to vpliva na naše zdravje in počutje? Kako dobro je za človeka, da se počuti vrednega in zna najti svoj notranji mir?

Kako lahko premagamo osamljenost z delom na sebi in dvigom lastne zavzetosti?«

Srečanja, kakršna ponujajo naša predavanja, pa četudi na daljavo, nam pri tem prav gotovo zelo pomagajo in nam veliko pomenijo.

Leto 2020 – epidemija koronavirusne bolezni covid-19 ***Veronika Gričar***

21. stoletje, tretji milenij, kot so govorili v začetku leta 2000 – koliko lepih besed smo slišali. Slovenci smo živeli v samostojni državi, o kateri so sanjali že naši predniki. Pričakovali smo, da bomo iz nje naredili drugo Švico. Tako so nam obljubljali politiki različnih strank, ki so nastale po osamosvojitvi. Čas je pokazal, da ne gremo v smer druge Švice, karkoli naj bi to pomenilo. Meni na misel najprej prideta red in delavnost, ki ju povezujemo s Švicarji, in tudi Slovenci ju imamo v sebi, če so le pravi pogoji. Pri nas smo šli v drugo smer. Tovarne so zaprli, jih prodali ali pa so propadle, veliko ljudi je ostalo brez dela.

Na začetku smo izgubili jugoslovanski trg, hiteli pa smo tudi s privatizacijo. Prevladovalo je mnenje, da so zasebni lastniki boljši gospodarji kot država. Kakšna zmota: izkazalo se je, da nekateri želijo samo obogateti na račun slabo plačanih delavcev. A tudi tu so izjeme. Nekateri zasebni lastniki zelo skrbijo za svoje zaposlene, saj se zavedajo, da jim njihovo delo prinaša blagostanje.

Pričakovala sem, da bo napredek znanosti in novih odkritij na mnogih področjih preprečil razvoj smrtonosnih bolezni, ki so včasih pobrale na milijone ljudi po svetu. A ni tako. Pojavljajo se virusne bolezni, ki so že v daljni preteklosti pomorile več milijonov ljudi. Kako smo se v začetku 21. stoletja vsi veselili, tudi jaz. Predstavljala sem si, da bo to obdobje miru po vsem svetu, a se vojne kar nadaljujejo, da ljudje kot begunci bežijo iz svojih držav tja, kjer jih ne marajo. Mislila sem, da bo izobraževanje dostopno vsem otrokom na Zemlji, saj le izobrazba prinese napredek na vseh področjih. Na žalost so otroci v mnogih državah na svetu še vedno poceni delovna sila.

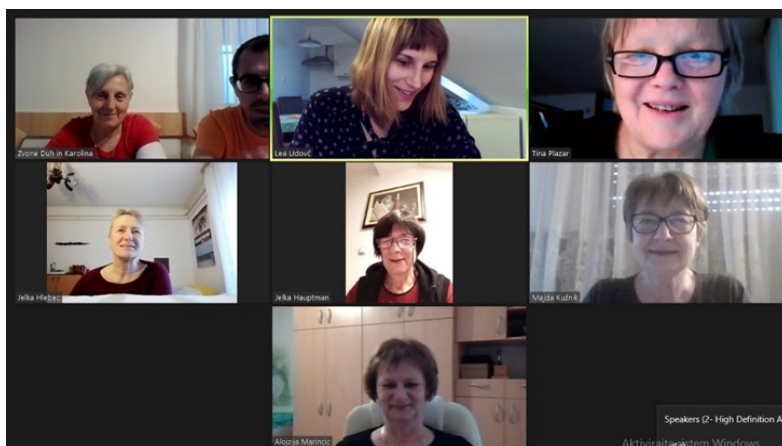
Leto 2020 je prestopno leto. Ko se je začelo, je bilo več ugibanj, kaj nam bo prineslo. Astrologi so napovedovali, da si ga bomo zapomnili za vedno. A vsi jim nismo verjeli. Kot se je izkazalo, so imeli kar prav. Nekateri menijo, da je v prestopnem letu več neprijetnih dogodkov, ki lahko prizadenejo ljudi na Zemlji. Že decembra se je na Kitajskem pojavil nov virus, ki se je zelo hitro širil med ljudmi. Najbolj je bilo prizadeto mesto Wuhan, kjer so

razglasili karanteno in ljudem prepovedali gibanje, a prepozno. Ker je Kitajska kljub letalskim povezavam s svetom od nas precej oddaljena, se nismo preveč vznemirjali. Strokovnjaki so povedali, da je ta virusna bolezen, ki so jo poimenovali covid-19 ali koronavirusna bolezen, veliko bolj nevarna kot vse tovrstne bolezni do zdaj, zato nas je malo zaskrbelo. Umrlo je veliko ljudi, sploh starejših, ki imajo različne kronične bolezni. Nihče pa ni pričakoval, da se bo virus tako hitro razširil po Evropi in svetu. Najprej se je pojavil v sosednji Italiji. Tja so ga zanesli ljudje, ki so po novem letu pripotovali s Kitajske. Nihče ni pomislil, da se bo okužba tako hitro širila, in tudi strokovnjaki niso bili takoj mnjenja, da je treba ustrezno ukrepati.

(odlomek avtoričinega razmišljanja)

7. POROČILA KROŽKOV

7.1 ANGLEŠČINA III



Članice krožka Angleščina III, povezane preko Zooma (posnetek zaslona)

Tudi z novo tehnologijo smo v znanju angleščine vse boljši.

Ta članek smo članice krožka angleščine napisale s skupnimi močmi. Strnile smo misli in nastal je preplet razmišljanja o izkušnjah in zadovoljstvu. Nobena od nas ni pričakovala, da bomo v tem študijskem letu že obiskovali krožek Angleščina III. Pa smo, in to prav zadovoljne.

Jelka Hlebec:

Najbolj mi je v spominu ostal naš zadnji dan v razredu (še bolj pa v gostilni po pouku), ko nihče od nas ni prav zares pomislil, da se bodo naša druženja preselila v virtualni svet. Imeli smo polno načrtov za jesen, a se je vse postavilo na glavo (upside down). Ker pa naše glave še niso za na odpad, konec koncev je v njih že nekaj desetletij izkušenj, smo se kot kameleonke prilagodile drugačnim razmeram. Naučile smo se uporabljati novo tehnologijo in zdaj znanje nabiramo na način, v zvezi s katerim smo vse imele veliko pomislov in zadržkov, še največ pa strahu, da nam ne bo šlo. Menim, da je bilo preteklo študijsko leto zelo uspešno, da smo osvojile veliko znanja in da tudi učenje prek Zooma ne bo kaj dosti zaostajalo.

Samo kava je čisto brez okusa.

Lojzka Marinčič:

Ojla, ravno sem želela napisati nekaj vtisov, pa prileti Jelkin izčrpn zapis. Ja, z njo se popolnoma strinjam. Mislim, da smo prijetna skupina s pravšnjo mero vedoželjnosti in želje po druženju. Vesela sem, da sem se odločila za to napredno obliko izobraževanja, ki prav tako daje veliko znanja. Kljub vsemu ni tako kot v živo. Mogoče take oblike izobraževanja ne bi nikoli spoznala, tako pa sem se spet naučila nekaj novega. Strinjam se z Jelko, da kava in čaj nista enakega okusa.

Danica Franjga:

Spomnim se cmoka v grlu, ko je Tina sporočila, da bi s krožkom angleščine nadaljevale prek Zooma. Najprej velika neznanka, odpor ... Potem pa je nastopila vedoželjnost in rekla sem si: »Kdaj pa, če ne sedaj? Taki časi so, da drugače ne gre.« In sem se vključila. Žal so mi zdravstvene težave preprečile, da bi lahko bila vselej prisotna. Sem pa vesela, da sem se pridružila srečanjem in da sodelujemo na tak način. Upam, da bo na omizje z našimi čajčki in kavici kmalu posijalo sonce.

Majda Kužnik:

Tudi jaz sem precej razmišljala, ali je učenje prek Zooma sploh zame. Vesela sem, da sem poskusila, saj sem ugotovila, da mi ta način učenja odgovarja. Omogoča mi, da sem prisotna na vseh urah, kar sicer ne bi bilo izvedljivo. Sem namreč varuška svojima vnukoma. Sodelujem lahko v varnem zavetju doma, kjer lahko kar med uro krožka preverim, kaj počneta. Pa še bolj udobno je, saj v teh hladnih, deževnih dneh ni nič kaj prijetno hoditi naokoli. Predlagam, da tako nadaljujemo tudi v prihodnje, le na kavi ali čaju pa se dobimo v živo, ker to res pogrešam.

Jelka Hauptman:

Moje predhodnice so lepo opisale svoje vtise, strinjam se z njimi. Rada sodelujem, učenje in druženje pa mi veliko pomenita.

Tina Plazar:

Kaj naj še dodam? Sošolke so povzele vzdušje, začetni strah in zadrego, ki smo jo premagale s pomočjo deklet s CIK Trebnje, Martine in Lucije, ki nas spremljata in nam vedno priskočita na pomoč, ko se kaj zatakne. Lani je naša skupina štela 7 članov. Enega sošolca smo izgubile, pridružila pa se nam je nova sošolka, tako da nas je spet sedem, sedem vedoželjnih deklet. Na naši zadnji skupni kavici pred začetkom tekočega študijskega leta smo se soglasno odločile, da bomo zaradi vse bolj zaostrenih razmer zaradi koronavirusa »pavzirale«, le na kavici se bomo občasno še dobile. A nič ni tako, kot smo sklenile: ne pavziramo in ne dobivamo se na kavici. Vsak petek se srečujemo, nadaljujemo z učenjem angleščine prek Zooma, kavico pa pijemo vsaka zase.

Vedno bolj ugotavljamo, da postajamo odvisne od nove tehnologije, ki nam je všeč, ker nam omogoča druženje in učenje, ki ni nič manj učinkovito kot učenje »v živo« v razredu. Lea nam je priskrbelo delovno gradivo, pošilja nam gradiva za domače branje in naloge, tako da smo zelo aktivne.

Karolina Duh, ki se nam je pridružila v tekočem študijskem letu, je vtise napisala kar v angleščini:

I like the English classes on Zoom. I like the pupils in the class. I like the teacher because she is full of heart.

7.2 ANGLEŠČINA IV



Fotografija: člani krožka Angleščina IV

Ko smo po spomladanskem šoku zaradi koronavirusa in poletni sproščenosti pričakovali novo študijsko leto, nismo vedeli, kaj nas čaka.

Prvo srečanje našega krožka angleščine je bilo predvideno v začetku novembra. Število okuženih je vsak dan naraščalo. Kmalu je bilo jasno, da srečanja v živo ne bo, in vse bolj je bilo verjetno šolanje na daljavo. Zavedali smo se, da se bomo morali soočiti z novim izzivom. Za nas starejše spopadanje s tehnologijo predstavlja kar velik zalogaj, saj je nismo tako vajeni. A dekleta na CIK Trebnje so zelo prijazna in z veliko mero potrpežljivosti so nam pomagala pri vzpostavitvi virtualnega stika. Tako se je večini članov našega krožka uspelo povezati prek Zooma.

Veselimo se četrtkov, ko se povežemo prek Zooma. Preden učiteljica Lea »pride v razred«, še malo poklepetamo. Ta stik nam veliko pomeni, čeprav druženje poteka v virtualnem okolju. Pouk je zanimiv, ker nam naša Lea pripravi res zelo zanimive in raznolike vaje. Delamo lahko po skupinah v ločenih virtualnih učilnicah, v katerih se skupine med sabo ne morejo slišati in se motiti. Obiskuje nas le učiteljica in nam svetuje. Pri poročanju skupin smo zopet skupaj. Ob nalogah, ki jih vidimo na zaslonu, lahko ob robu vidimo zapiske, ki nam jih posreduje Lea. Tudi mi lahko pošljemo svoje odgovore samo Lei ali pa jih delimo z vsemi. Kar presenečeni smo, kaj vse omogoča tehnologija. Kar ne moremo verjeti, kako hitro mineta naši dve uri. Trem članom, ki se ne morejo udeleževati naših srečanj, redno pošiljam svoje zapiske in učne liste, ki jih rešujemo za domačo nalogo.

Seveda pa zelo pogrešamo naš »coffee time« in vse, kar sodi zraven. Komaj čakamo, da se razmere toliko uredijo, da bomo lahko spet imeli pristne stike.

Dragica Hazdovac

7.3 ANGLEŠČINA VII



Člani krožka Angleščina VII, povezani prek Zooma (posnetek zaslona)

Oktobra je bilo zaradi drugega vala covid-19 toliko dvomov o začetku krožka, da smo se že sprijaznili, da bomo morali naša srečanja za eno leto prekiniti. A uslužbenke s CIK Trebnje so bile tako prijazne, da so nas prepričale, da bomo zmogli sodelovati prek Zooma.

Od 13 udeležencev se nas je 9 odločilo nadaljevati z učenjem. Prvo srečanje smo imeli 19. novembra 2020, zadnje pa 11. marca letos. Včasih smo imeli malo tehničnih težav, vendar smo kljub vsemu odlično delali. Med srečanji se je zelo trudila tudi naša mentorica Lea. Dodatne domače naloge nam je pošiljala po e-pošti. Začeli smo z internetnimi igrkami, s katerimi lahko širimo znanje angleščine, pogledali astrološka znamenja oziroma horoskop, pri slovnici pa utrjevali svojilne zaimke ter krajevne in časovne predloge.

Naša mentorica nas je vodila po naravnih znamenitostih parka Yellowstone. Spoznali smo delovanje gejzirjev in živalski svet tega parka. Po predavanju o Yellowstonu smo dobili idejo, da bi vsak poskusil napisati krajši prispevek v Wordu ali PowerPointu in ga predstaviti na srečanju. Nekateri smo se tega malo ustrašili, ampak do konca študijskega leta je uspelo vsem. Tako smo si ogledali potopisna predavanja o Moskvi in Sankt Peterburgu, Triglavskem narodnem parku, Makedoniji, Omanu (kar v treh delih – hvala, Milojka), postopku priprave in peke orehove potice, srečicah Marjane in Braneta ter o naravnih izdelkih švicarskega podjetja Just. Seveda je vse potekalo v angleščini.

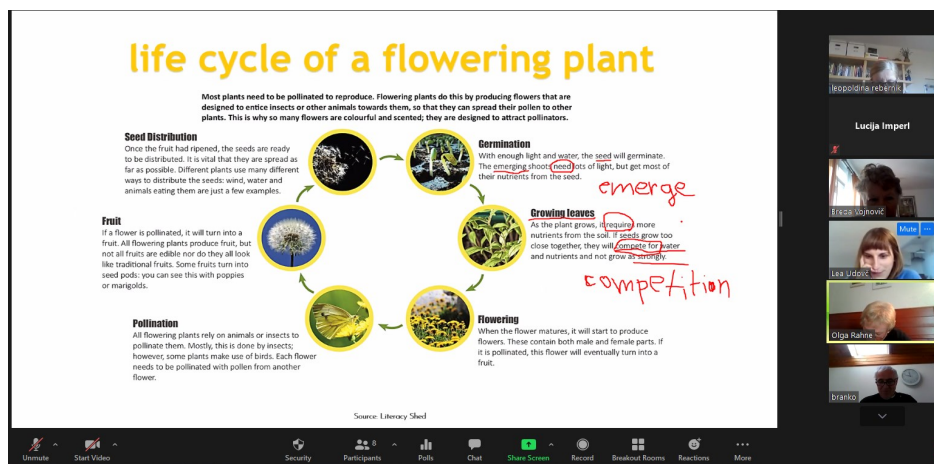
Na koncu smo ugotovili, da smo delali veliko več kot v prejšnjih študijskih letih. Udobno je biti doma za računalnikom, vendar vseeno pogrešamo naša tedenska druženja ob kavici. Dogovorjeni smo tudi za izlete z vlakom in upamo, da bo jeseni zopet vse po starem.

Darinka Dolenšek

7.4 ANGLEŠČINA IX

Spomladi 2020 smo se veseli razšli z željo, da se jeseni ponovno srečamo v enakem številu.

A ni bilo tako. Po pomladanskem šoku smo predvidevali, da se bo stanje umirilo in da bo jesen prijaznejša, vendar iz meseca v mesec nismo vedeli, kaj nas čaka. Naše prvo srečanje bi moralo biti v začetku novembra, vendar smo se dogovorili, da počakamo do začetka decembra, v upanju, da bo stanje boljše. A virus se ni dal in se je čedalje bolj širil. Že na začetku študijskega leta sta se udeležbi na srečanjih odpovedala dva naša člana, kasneje pa še en član, ki se nekako ni mogel odločiti za novi način dela.



Krožek Angleščina IX prek Zooma (posnetek zaslona)

Postalo nam je jasno, da srečanj v živo ne bo. Ker smo seveda vsi malo starejši, smo imeli zadržke glede izvajanja programa prek Zooma. Kljub vsemu smo se dogovorili, da bomo s srečanji v tej obliki poskusno pričeli v začetku decembra in se potem odločili, kako naprej. Veliko pomoči so nam nudili tudi zaposleni na CIK Trebnje.

Dogovorili smo se, da nadaljujemo z delom v virtualni obliki. Bilo nas je šest. Včasih je bil kdo zaradi obveznosti odsoten, vendar nam je naša Lea pripravila in posredovala ves material, da smo lahko nemoteno delali. Na ta način dela smo se navadili, čeprav takšna oblika srečanj ni mogla nadomestiti stikov v živo. Videvali smo se samo prek zaslona, po srečanjih pa ni bilo klepeta in kavice. Kljub temu smo se veselili vsake srede. Pouk je bil zanimiv in ustvarjalen, zato si vsi udeleženci zaslužijo pohvalo za zavzeto delo. Seveda je bilo obvezno tudi domače delo. Brez tega ni šlo, in če se je zgodilo, da nam Lea naloge ni takoj posredovala, so nekateri že spraševali, ali so morda kaj spregledali.

Ob tem navajam še nekaj misli udeleženk in udeleženca našega krožka:

Zooma me je bilo na začetku malo strah, skrbelo me je, kako bo. Potem pa je bilo vse super, tudi obravnavane teme so bile odlične. *Breda*

Tečaj angleščine prek Zooma je potekal tako, kot mora. Sicer sem pristašinja srečanj v živo, a če ne gre drugače, je tudi tak način dela v redu, da se lahko še naprej učimo in izpopolnjujemo svoje znanje. *Tatjana*

Prednosti omenjenega načina učenja so:

- manjša izguba časa za prihod na tečaj in odhod domov;
- gradivo vsak tečajnik spremlja v elektronski obliki, z mnogimi pripomočki, ki jih nudi splet;
- manjša izguba časa in intenzivnejše delo.

Pomanjkljivost, ki sem jo opazil, je seveda pomanjkanje fizičnega druženja in neposrednega stika z učiteljem, kar daje občutek večje odtujenosti.

Predlagam, da v prihodnje v primeru boljše epidemiološke slike del tečaja izvedemo na CIK Trebnje, del pa še vedno prek aplikacije Zoom. Omenjeni način dela bi nazaj privabil stare tečajnike, ki jim je računalniško delo tuje, obenem pa bi ohranili delo prek Zooma. *Branko*

Zaradi koronavirusa smo se v jeseni 2020 odločili za obisk tečaja prek Zooma. Imela sem pomisleke, ali bom to zmogla, morda me je bilo strah. Po prvem srečanju sem ugotovila, da mi ta način dela ustreza. Prav lepo smo delali, gradivo za vsak tečaj smo večinoma dobili nekaj dni prej, tako da sem se lahko pripravila, in sodelovanje je bilo lažje. Res pa je, da tečaj v živo ne ponuja samo učenja, ampak tudi prijetno druženje. To sem pogrešala. *Leopoldina*

Iskreno upamo, da se bodo vrnili »stari časi«, ko se bomo spet lahko vsak teden srečevali v živo in po končanem srečanju odšli na kavo, Bojan pa bo kavi dodal še rogljičke iz bližnje pekarnice. Ta vsakotedenski obred smo res zelo pogrešali.

Olga Rahne

7.5 ANGLEŠČINA XI



Člani krožka Angleščina XI, povezani prek Zooma (posnetek zaslona)

Jeseni 2020, ko smo nestrpno čakali, kdaj se bodo začeli krožki UTŽO Trebnje, se je ponovno stopnjevala raven okuženosti z virusom SARS-CoV-2. Začetek in način izvedbe predavanj sta nam bila neznanki.

Olga, Bojan, Stanka, Marja, Anica, Zvonko in jaz smo se odločili, da z nabiranjem znanja in druženjem z učiteljico Leo nadaljujemo.

Covid-19 je kriv, da smo s tečajem začeli pozno. Dolgo nismo vedeli, kako in kaj bo z ukrepi. Zoom nas je spet povezal in združil, ne v prostoru, pač pa na virtualnem izobraževanju.

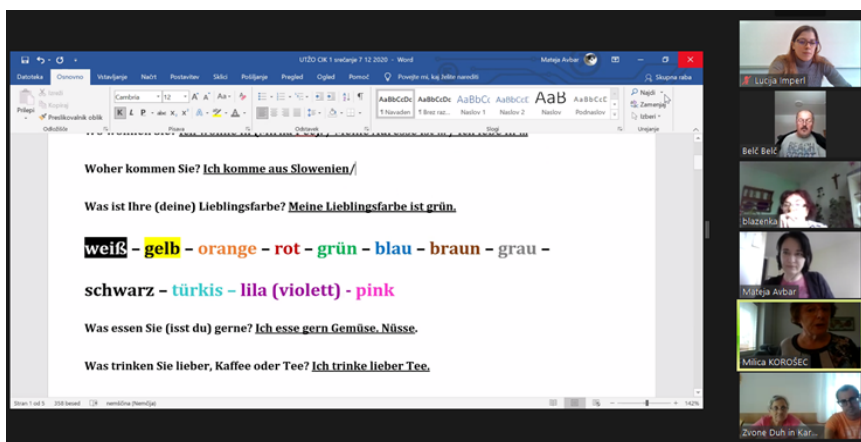
Olga in Katarina sta prevzeli varstvo vnukov. Jelki je bolezen preprečila vpis v našo skupino. Olga se nam je kasneje pridružila, Katarino pa so vnuki potrebovali ves čas. Po koncu tečaja nas je vse razžalostila vest, da je naša Jelka izgubila bitko z zahrbtno boleznijo in odšla nekam daleč stran. Jelka, pogrešamo tvoj smeh, tvojo prijaznost in vedrino. Vedno se te spominjamo s toplino v srcih.

Lea nam je pripravila zanimive teme. Spoznavali smo grenko-sladke skrivnosti kakava in čokolade. Raziskovali smo skrivnosti Yellowstonea, potovali po Arktiki in Antarktiki, spoznavali večni sneg in led, srečali živali, ki so tam našle svoj dom, in raziskovalce, ki so razvozlašali skrivnosti mraza – nekateri so tam našli tudi svoj konec.

Predavanja prek Zooma so bila prijetna in zanimiva, nič manj kot takrat, ko smo bili v razredu na CIK Trebnje. Le druženje po predavanjih in skupna kavica sta manjkala, zato se občasno srečamo na kavici, ko nam ukrepi za zajezitev epidemije covid-19 to dovoljujejo. Jeseni se spet vidimo – upamo, da v prostorih CIK Trebnje.

Igor Zaplotnik

7.6 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ



Krožek Nemščina – nadaljevalni tečaj prek Zooma (posnetek zaslona)

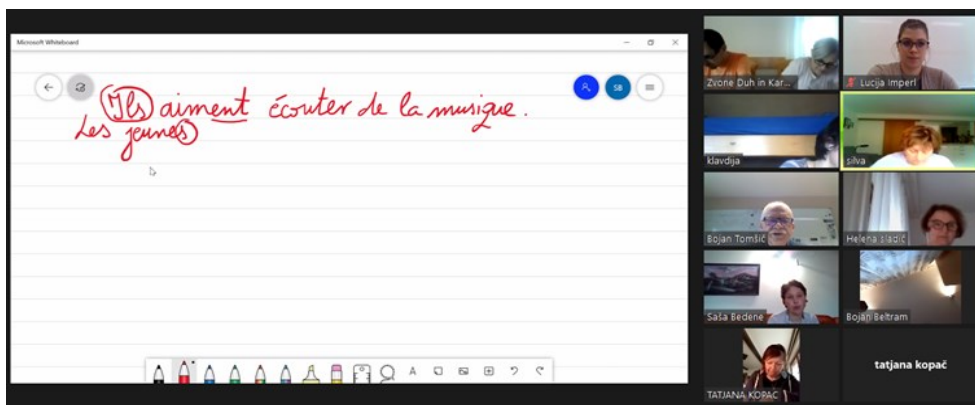
Poletne počitnice so se bližale koncu in začele so se priprave na vpis h krožku nemškega jezika. Na CIK Trebnje smo se povezali z Martino in začeli z vpisi v nadaljevalni tečaj. Ko smo zbrali dovolj kandidatov, smo s tečajem tudi pričeli, in sicer prek Zooma.

Tečaj je obsegal 30 šolskih ur. Naša mentorica je bila gospa Mateja Avbar, učiteljica nemščine, ki poučuje na osnovni šoli v Nemški vasi. Tečaj prek Zooma je potekal ob ponedeljkih, vse do pozne pomladi. Udeležba na predavanjih je bila zelo dobra. Na začetku tečaja je pouk obiskovalo sedem slušateljev.

Pri pouku uporabljamo knjigo Berliner Platz 1 NEU: Deutsch im Alltag, ki smo jo kupili in jo želimo do konca predelati tudi letošnje jesen, če bo CIK Trebnje kljub koronavirusu lahko organiziral tečaj. Veliko uporabnih besedil je Mateja pripravila tudi sama, kar je zelo dobro.

Andrej Jevnikar

7.7 FRANCOŠČINA – ZAČETNI TEČAJ



Krožek Francoščina prek Zooma (posnetek zaslona)

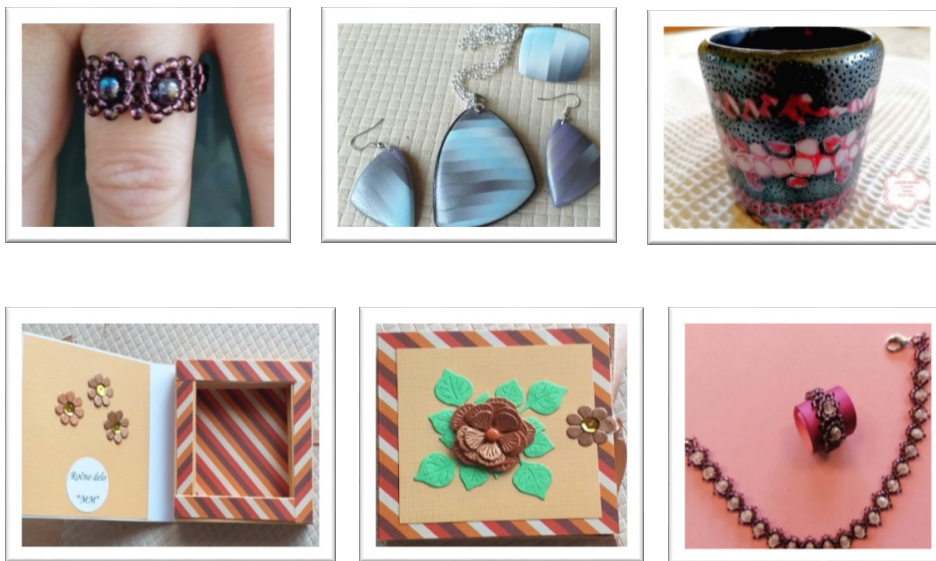
Zadnjo sredo novembra lani smo pri študijskem krožku francoščine začeli z videokonferencami. Na začetku je bilo seveda nekaj težav pri delu z novim orodjem – videokonferenčno aplikacijo Zoom, a hitro smo se učili in po nekaj srečanjih že vsi obvladali priključitev, mikrofona in kamero. Vsako sredo se nas je zbralo okrog deset – devet članov in članic ter jaz kot vodja krožka. Udeleženci so k delu na daljavo pristopili zelo resno, delali so zbrano, veliko so sodelovali in skrbno delali domače naloge.

Na videokonferencah smo se za lažje pomnjenje besed igrali tudi različne igre in poldruga ura je res hitro minila. Ker je pri francoščini izgovorjava besed zelo pomembna in tudi zahtevna, smo veliko časa posvetili vajam, povezanim s pravilno izgovorjavo. V treh mesecih dela na daljavo smo se tako naučili pozdravljati, povedati nekaj osnovnih podatkov o sebi, razložiti, kaj ima kdo rad in kaj kdo rad počne. Z delom na daljavo bomo nadaljevali še približno en mesec. Ob zaključku krožka bo vsak udeleženec pripravil predstavitev sebe v francoščini, v kateri bo uporabil vse znanje, ki ga je pridobil.

Delo na daljavo sicer dokaj dobro poteka in je v trenutni situaciji dobra rešitev, vendar pa vsi nestrpno čakamo, da se bomo srečali tudi v živo, saj je le takšno učenje jezika pravo učenje.

Saša Bedene

7.8 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE



Izdelki članic Likovno-ustvarjalnega krožka Trebnje (fotografije: Majda Miklič)

Letos je bilo res čudno leto, ampak na Likovno-ustvarjalnem krožku Trebnje se nismo dale odgnati. Najprej smo preizkusile, ali in kaj bo šlo, potem pa smo začele. Sicer smo bile samo štiri, ampak bile smo štiri močne. Močne v smislu, da nismo obupale.

Učile smo se novih tehnik in izdelave vzorcev iz pardo mase. Potem smo izdelale obeske, oblačile kozarčke, šivale verižice za obeske, izdelovale voščilnice, medvedke iz volne, darilne škatlice iz papirja in škatle iz valovitega kartona. Sledilo je šivanje prstanov iz biserčkov, izdelale pa smo tudi odlične slike v servietni tehniki na les. Izdelki so res zelo lepi. Za vsako stvar smo sicer porabile več časa, a uspelo nam je.

Ob ustvarjanju smo se tudi pogovarjale, v glavnem o delu. Kako to, kam ono, kako narediti to, kam pa dati to, kako prilepiti, kako izrezati, kakšen material uporabiti ...

Upajmo, da se v naslednjem študijskem letu zberemo v večjem številu in v učilnici – tako bo šlo veliko lažje in bolj sproščeno.

Majda Miklič

7.9 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH



(fotografiji: Anica Janežič)

Člani folklorne skupine Nasmeh smo ob koncu »koronsko okrnjenega« študijskega leta 2019/2020 zapisali: »Z željo, da jeseni zdravi veselo zaplešemo in zapojemo pod vodstvom mentorice Branke in ob zvokih glasbe godcev.«

Zdravi in veseli smo v septembrskih dneh pričakovali, da bomo zaplesali, zapeli in zaigrali. Vse od pričakovanega in zelenega je bilo drugače. Koronavirus je še vedno obvladoval dogajanje v naših življenjih in z razumevanjem smo sprejeli dejstvo, da se na vajah ne bomo mogli družiti. Razumeli smo in bili malo razočarani. V začetku decembra nas je razveselil klic koordinatorke izobraževanja, Martine Podlesnik, da se člani krožkov lahko povezujemo na daljavo. Izziv je večino naših članov pritegnil, pojavil pa se je dvom, ali je naše računalniško znanje zadostno. Strah članov pred neznanim so zaposleni na CIK Trebnje s spodbudnim in potrpežljivim usmerjanjem vsakega posameznika kmalu spremenili v prijetno osvajanje novih računalniških znanj.

Člani smo bili enotnega mnenja, da druženje na daljavo ne bo namenjeno le klepetu, ampak tudi ohranjanju stika s folklorno dejavnostjo ob ogledu posnetkov različnih folklornih prireditev. Mentorica Branka je iz svoje bogate zbirke posnetkov folklornih festivalov in prireditev za vsako virtualno srečanje izbrala in pripravila posnetek plesov in običajev ter krajšo analizo značilnosti plesov iz različnih pokrajin. Veselili smo se vsakega četrtka in si želeli, da bi lahko tudi mi zaplesali.

V začetku maja, ob sprostitvi protikoronskih ukrepov, smo imeli prvo vajo v tem študijskem letu. Rahlo vznemirjeni smo se spraševali, ali bomo po tako dolgem premoru ples sploh znali odplesati. Z nekaj zapleti in več ponovitvami je nekako šlo. Še dobro, da je mentorica to sprejela z razumevanjem. Ob vseh nerodnostih smo se nasmejali in se zabavali. Naslednje vaje so bile resnejše, saj smo se pripravljali za nastope na

prireditvah: na srečanju članov Društva upokojencev Trebnje (25. junija) Ljubim te Slovenija na ploščadi CIK Trebnje in na prireditvi Teden cvička, na kateri so zaigrali godci.

Člani skupine Nasmeh smo bili tudi dobrodelni. Odzvali smo se povabilu predsednice Društva upokojencev Trebnje in spletli nekaj rokavnikov. Upokojenemu generalu Ladu Kocijanu smo se s spomladanskim urejanjem okolice njegove hiše zahvalili za denarno pomoč pri nabavi naših kostumov.

Epidemija je spremenila marsikaj v našem načinu življenja. Pomembno pa je, da smo člani skupine ostali povezani. Hvala vsem, da smo vsak četrtek nasmeh delili za Nasmeh.

Stanka Jurak

GODCI FOLKLORNE SKUPINE NASMEH



(fotografija: Anica Janežič)

Mislim, da take skupine godcev, kot smo mi, v naših krajih ni nikjer. Igra nas pet, včasih šest. Imamo različne glasbene poglede in izkušnje, zato nas mentorica Branka včasih kar težko uskladi. Nekoč je neki strokovnjak o nas rekel: »Ah, veste, to so posebneži.« Res smo posebneži, usmerjeni v eno zvrst, folkloro. Radi jo imamo in radi smo del Nasmeha.

Ivan Bukovec

7.10 PLESNA SKUPINA MAVRICA

Za nami je študijsko leto 2020/2021, ki bi ga članice plesne skupine Mavrica težko poimenovala študijsko, pač pa leto prisilnega dopusta, saj se v tem času nismo družile, pa tudi nobenega skupnega plesnega koraka nismo naredile.

Na prvem sestanku animatorjev smo že vedeli, da druženj ne bo in da bo delo potekalo na daljavo. A da bo trajalo celo šolsko leto, nismo pričakovali. Resda so bila prek Zooma ob ponedeljkih organizirana tudi srečanja za članice naše skupine, a učenje plesnih korakov z mentorico Urško ob glasbi v telovadnici je težko primerljivo z druženjem prek ekrana. Morda je moje mnenje napačno, a prav zaradi tega se virtualnih srečanj nisem udeleževala.



Fotografija: Breda Baranašič

Manjše število članic pa se je srečanj vseeno udeleževalo.

In kaj pravijo?

»Bilo je zanimivo. Kljub neprijaznemu obdobju smo pridobile nove izkušnje. Kadar se nas je prijavilo več, smo poklepetale o vsakodnevnih stvareh, predvsem o covidu-19. Pogrešale pa smo Urško in naše skupne plesne trenutke.«

Težko smo pričakovale sprostitev ukrepov in z njo dan, ko se bomo lahko srečale v živo. Dočakale smo ga po letu dni od našega zadnjega srečanja, in to na istem kraju, na Izletniški kmetiji Možina. Takrat smo se poslovile v upanju, da bo jesen prijaznejša ter da bomo lahko redno vadile in se naučile novih plesov.

Koliko veselja je bilo ob ponovnem snidenju! Nasmejani obrazi, pristrčni stiski rok in nekoliko previdnejši objemi so povedali več kot besede. A tudi teh ni manjkalo, saj se je klepet ob z dobrotami obloženih mizah podaljšal vse do večera. Tudi tokrat smo se razšle v upanju, da nam jesenskih srečanj ne bo spet preprečil covid-19. Srčno upam, da bo res tako.

Lepo se je ozirati nazaj, se spominjati naših plesnih vaj, nastopov, druženj ob kavici ...

S cmokom v grlu pričakujemo novo študijsko leto, ker nam bo pokazalo, kako pozabljive in neokretne smo postale v tem času. A naša mentorica, Urška Barle, je zelo optimistična, saj je prepričana, da si bomo kmalu spet podale roke pri plesu in zavrtele svoja mavrična krila.

Marija Šušteršič

7.11 NORDIJSKA HOJA

Tudi krožek nordijske hoje v tem študijskem letu ni bil izveden v celoti. Izvedli smo samo štiri aktivnosti septembra in v začetku oktobra 2020.

Število članov krožka je bilo na začetku študijskega leta enako kot ob koncu preteklega, to je 10. Na žalost smo zaradi smrti v tem letu izgubili eno članico.



(fotografija: arhiv krožka Nordijska hoja)

Veliko smo hodili po tekaški stezi v športnem parku ob CIK Trebnje, saj je hoja po tekaški stezi, oblečeni v tartan, prav prijetna. Veliko aktivnosti smo zato zaključili prav na njej in si s tem rahlo sprostili podplate po hoji po asfaltu.

Zdrav trening za celo telo (povzeto po knjigi prof. dr. Klause Bösa)

Nordijska hoja ima številne prednosti za zdravje in razgibavanje. Je zelo učinkovit trening za celo telo, kajti ko se poganjamo s palicami, niso aktivne le noge in zadnjica, temveč tudi mišice v ramenskem obroču, hrbtu, prsih in rokah. Nordijska hoja je zato odlična za ženske, ki bi rade oblikovale te dele telesa, pa ne marajo dvigovati uteži. Še boljša vadba za mišice in nabiranje moči je hoja navkreber. Hoja s palicami ima z zdravstvenega stališča še eno prednost: človeka skoraj samodejno prisili v pravilno telesno držo, kar zagotavlja tudi dobro preskrbljenost s kisikom. Količina kisika v krvi se poveča kar za 50 odstotkov, delovanje srca in krvnega obtoka pa se izboljša. Nordijska hoja tudi razbremeni sklepe.

Tako kot hitra hoja je tudi nordijska hoja primerna kot nadgradnja treninga običajne hoje, in sicer na način, ki je posebej varen za sklepe. S palicami je namreč ves pasivni gibalni aparat, kot so kite, sklepi (zlasti kolena) in hrbet, razbremenjen – za približno 15 do 35 ton na uro. Nordijska hoja je zato odlična tudi kot rehabilitacijska rekreacija za ljudi z ortopedskimi poškodbami. Na klinikah v Skandinaviji jo že uporabljajo v terapevtske namene, v poštev pa bi prišla tudi kot preventivna metoda rekreacije (kot mi je znano, jo pri nas uporabljajo v zdravilišču Šmarješke Toplice).

Martin Hočevar

Vir: prof. dr. Klaus Bös – Hoja in lahkoten tek

7.12 POHODNIŠKI KROŽEK

Na začetnem seznamu krožka je bilo 68 pohodnikov, ki so se v lanskem in predlanskem letu udeležili vsaj enega pohoda. Kljub temu da smo junija in septembra 2020 pripravili program pohodov za študijsko leto 2020/2021, nam žal ni uspelo realizirati nobenega, zaradi objavljenih omejitev v zvezi z epidemijo koronavirusa. Razpis za prvi pohod po delu poti Alpe–Adria je bil že izdan, a nas je koronakriza prehitela, zato bomo morali načrtovane pohode prestaviti na naslednje študijsko leto, če bo z omejitvami bolj prizanesljivo.



Na pohodu po poti Speče lepoticice smo spoznali prof. Marka Marina.

(fotografija: arhiv Pohodniškega krožka)

Na žalost nam ni uspelo realizirati praznovanja 10. jubileja Pohodniškega krožka, saj je bila 10. sezona izobraževanja na UTŽO Trebnje okrnjena. Nismo namreč izvedli zadnjih dveh načrtovanih pohodov v študijskem letu 2019/2020. Tako nam ostaja najbolj svež spomin na zadnji pohod po

Valvasorjevi krožni poti, ki smo ga zaključili na gradu Bogenšperk. V nadaljevanju poročila o

Pohodniškem krožku bom nanizal nekaj utrinkov z dosedanjih pohodov in nekaj misli iz knjige prof. dr. Klause Bösa z naslovom Hoja in lahkoten tek.

Hoja za boljše zdravje (povzeto po knjigi prof. dr. Klause Bösa)

O tem, ali šport zagotavlja dolgo in zdravo življenje, se še zdaj krešejo mnenja, neizpodbitno pa je, da telesna dejavnost znatno izboljšuje zdravje. Z večletno raziskavo so dokazali, da se pri ljudeh, ki zaradi športne dejavnosti na teden porabijo okoli 800



(fotografija: arhiv Pohodniškega krožka)

do 1000 kalorij več, verjetnost za srčni infarkt zmanjša kar za 25 odstotkov. Za to dodatno porabo kalorij sta potrebni le dve uri vadbe tedensko, pa vendar je pomanjkanje časa najpogostejši izgovor, ko se želimo izogniti telovadbi. Pri tem je ravno športna dejavnost tista, ki nam pomaga dihati, ko služba, družina in gospodinjstvo zategujejo steznik

časa. Raziskave so namreč pokazale, da vsakodnevne obremenitve lažje premagujemo, če se redno ukvarjamo s športom. V nasprotju z nešportniki, ki so sodelovali v raziskavah, so bili športniki precej boljšega zdravja. Pri njih tudi ni bilo opaziti negativnih posledic službenih obremenitev, medtem ko so zdravniki nešportnike z enakimi službenimi obveznostmi ocenili za manj zdrave.

Kaj je lahko lepše kot hoja ob čudoviti smaragdni reki, ko zaradi enkratne narave in zaužitega zraka po treh urah hoje ne občutite nobene utrujenosti?

Splošno dobro počutje (povzeto po knjigi prof. dr. Klausa Bösa)

S hojo ne pridobimo samo večje vzdržljivosti in boljšega zdravja, temveč tovrstna rekreacija vpliva tudi na naše duševno počutje. Že ura hoje tedensko precej izboljša naše razpoloženje. Gibanje v naravi in na svežem zraku nam pomaga, da se lažje spopadamo s stresom, službenimi in vsakodnevnimi težavami. Hoja namreč pospeši metabolizem, z njim pa se aktivira tako imenovani kreativni hipofizni hormon, ACHT. Svež zrak izboljša tudi zbranost. Kadar bi radi ubežali vsakdanjiku, izberite poti, kjer ni prometa, hrupa ali izpušnih plinov, in se sprostite v naravi. Kdor se razgibava s hojo, se bolj zaveda svojega telesa, in zato skrbi za njegovo boljše delovanje. Utrjene mišice, boljša prekrvljenost in zavedanje o lastnih telesnih sposobnostih spodbudno vplivajo na našo samozavest in samopodobo. Pozabiti pa ne gre na še en pozitiven učinek hoje: hoja nas polepša! Ker z vsakim vdihom vdihnemo kar osemkrat več kisika kot sicer, pospešimo obnovo celic, zato je koža bolj napeta. Pa tudi manj odvečnih kilogramov, ki se jih znebimo s hojo, utrjeno, mišičasto telo in lepša postava ne škodijo naši samozavesti.

Kaj pridobite s hojo? (povzeto po knjigi prof. dr. Klausa Bösa)

- Delovanje vašega srca in ožilja se stabilizira.
- Vaša presnova deluje ekonomično.
- Moč in gibčnost vašega telesa se povečata.
- Vaš imunski sistem je močnejši.
- Vaše duševno počutje je boljše.
- Vaša samozavest je večja.
- Dlje boste mladi, lepi in gibčni.
- Ohranili boste vitko postavo (ali jo pridobili).
- Otresli se boste stresa.



Izpod planin do morja. Pot po Parenzani nas je vodila tudi mimo hiše zavednega rojaka Joška Jorasa. (fotografija: arhiv Pohodniškega krožka)

Tudi kultura je pomemben del naših pohodov. Na fotografiji je Cankarjev spomenik na Vrhniki.



(fotografija: arhiv Pohodniškega krožka)



(fotografija: M. Vitez)

Pogled na grad Bogenšperk kot zadnji utrinek z zadnjega pohoda, marca 2020.

Grad Bogenšperk je na zunaj kot vsak lepo vzdrževan grad v Sloveniji. V svoji notranjosti skriva za navadnega zemljana nepojmljive stvari za čas, v katerem je bil na višku ustvarjalnosti njegov lastnik Janez Vajkard Valvasor, v svojem času gotovo eden največjih umov.

Martin Hočevár

Vir: prof. dr. Klaus Bös – Hoja in lahkoten tek

7.13 NADALJEVALNI RAČUNALNIŠKI KROŽEK



Nadaljevalni računalniški krožek prek Zooma (posnetek zaslona)

Res je nerodno in neprijetno, saj smo se na računalniškem krožku veselili in se pripravljali na to, koliko vsega se bomo naučili. Med počitnicami smo sicer uporabljali računalnik, še zlasti pa telefon, vendar se nam je med tem tudi kaj »izgubilo in zafeceljalo« in bi to radi popravili. Pa nam je korona vse pokvarila. Vsi skupaj se bomo trudili, da se bodo te »podaljšane počitnice« kmalu končale in se bomo zopet srečali, ker si želimo znanja in druženja.

Majda Miklič

7.14 LIKOVNE USVARJALNICE MOKRONOG



Izdelki članic Likovnih ustvarjalnic Mokronog

Ustvarjalnost je pač reč, ki kljub izrednim razmeram ne usahne. Udeleženske naših mokronoških ustvarjalnic so imele – in še imajo – res zelo veliko idej in energije.

Čeprav smo se redko srečale v skupini, tako neposredno, smo to poskušale nadoknaditi z e-maili, telefoni in Zoomom.

Res vse to ni enako, kot če delamo skupaj, se družimo, poklepetamo in če udeleženke krožka kot mentorica sproti usmerjam, popravljam in zaustavim takrat, ko vidim da so »stvari ušle iz rok«.

Zame je to nova izkušnja in moram reči, da tudi za druge.

Tehnologija nam je bila resda v pomoč, ampak to, da delamo skupaj in se ob tem učimo tudi drug od drugega, je pač enkratno in najboljše.

Težava je samo v tem, da vsaj zame sprotno usmerjanje, popravljanje in učenje novega ni bilo mogoče. Veliko več bi se naučile z delom v skupini kot pa tako, na daleč.

Moram reči, da so ideje kar vrele in da je nastalo res veliko slik, mislim da celo več kot na običajnih delavnicah. Nastalo je nešteto portretov, pejzažev, tihožitij, upodobitev mačk in kužkov. Tudi slike, ki so nastale »po naročilu« za jubilate UTŽO Trebnje, so bile zelo dobre.

V teh razmerah resnično pogrešamo socialne stike in upamo, da bo pomladno sonce pregnalo koronavirus in da se bomo spet lahko ustvarjalno družili v prostorih Društva upokojencev Mokronog - Trebelno.

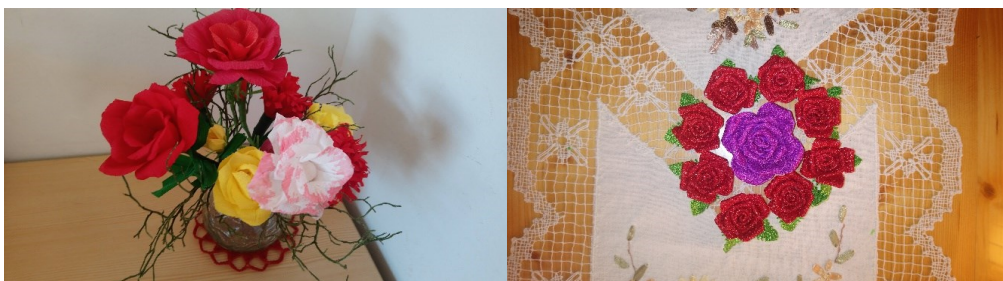


Izdelki članic Likovnih ustvarjalnic Mokronog

Ana Cajnko

7.15 ROČNA DELA MIRNA

Korona nam je kar precej zagrenila življenje, za nekaj pa je bila vseeno dobra: naučili smo se uporabljati računalniško aplikacijo Zoom. Tudi članice krožka Ročna dela Mirna jo znamo uporabljati, čeprav v manjšini. Za prvo srečanje sva se opogumili le dve članici, za naslednja pa že nekaj več. A pletenje, kvačkanje, nizanje biserčkov in podobno nam na daljavo nekako ne gre. Z veseljem pa smo se nagledale druga druge, si izmenjale novice in z Lucijino pomočjo pogledale v spletno trgovino z materialom za ročna dela in se dogovorile, za kaj, kje in kako bomo porabile sredstva, ki so nam bila dodeljena. Ker za srečanja na daljavo ni pretiranega navdušenja, smo se dogovorile, da jih prekinemo, dokler ne bo možnosti za fizično druženje, da spet pridemo v svoje prostore in si rečemo: »Juhu, pa smo spet tu.« Upamo, da se to zgodi zelo kmalu.



Izdelki članic krožka Ročna dela Mirna

Marija Fink

7.16 REKREACIJA MIRNA

Sedanji čas, ko smo še vedno v epidemičnih razmerah, zahteva čisto nove pristope in postopke, drugačne kot pred koronakrizo. Tako smo se pomočjo prijaznih deklet s CIK Trebnje tudi članice UTŽO Trebnje naučile delati z novimi orodji, ki jih ponuja aplikacija Zoom. Vadbo smo začele opravljati kar doma. Od mentorice Darje Krivec smo prejele seznam vaj. Zelo lepo je poskrbela za našo psihofizično pripravljenost. Vadbo je razdelila na jutranji in popoldanski del. Udeleženkam, ki se vsak ponedeljek zjutraj srečamo na Zoomu, so jutranje vaje zelo všeč. Prvi del teh vaj opravimo še v postelji, drugega pa, ko vstanemo. Vsak ponedeljek se lepo družimo na ta novi način, pogovorimo se o svoji rekreaciji in tudi o čisto vsakdanjih stvareh. Vse si zelo želimo, da bi se trenutno stanje čimprej končalo in bi se osebno srečale.

Vaje za telovadbo: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesne_vaje_za_starejse_odrasle.pdf. Sama bi uporabila vajo 29.

Helena Sladič

7.17 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT

Naše prvo srečanje je bilo čisto v začetku oktobra, ko ukrepi še niso bili tako strogi. Želele smo, da bi tako ostalo vse študijsko leto, a vendar smo nekje globoko v sebi čutile, da bomo spet povezane samo prek telefonov, SMS-ov in elektronske pošte. Naše črne misli so se uresničile.

Toda kmalu se mi je porodila misel – **USTVARJANJE NA DALJAVO!**

Pripravila sem prvi sklop idej z navodili, kako ustvariti nagrobni aranžma ob dnevu spomina na mrtve – to so bile seveda zgolj ideje, iz katerih nastanejo nove. Ideje sem članicam krožka poslala po elektronski pošti in z navadno pošto tistim, ki elektronskega naslova nimajo. Tako so si tudi v vseh prihodnjih tednih sledile nove ideje. Z ustvarjanjem smo zaključile v času velikonočnih praznikov.

Decembra smo se vključile v projekt Mala pozornost za veliko veselje, ki ga že nekaj let vodi DEOS, Center starejših Notranje Gorice. Letošnji cilj projekta je bil ustvariti 21.000 voščilnic in lepih misli za 21.000 starostnikov. Nekaj kamenčkov v mozaiku lepih želja starostnikom v slovenskih domovih smo dodale tudi me, saj smo poslale več kot 70 voščilnic.

V začetku decembra smo se povezale še prek Zooma. Tako so naša sredina srečanja spet zaživela. Žal nekatere članice niso imele možnosti za povezavo, zato smo z njimi ostale v stikih prek telefona in SMS-ov. Na sredinih srečanjih nismo ustvarjale, smo se pa pogovorile o poslanih idejah, o težavah, s katerimi smo se srečale pri ustvarjanju, in novostih, ki so jih članice krožka dodale same. Izdelke smo si pokazale, jih komentirale in tako druga drugo spodbujale k ustvarjanju. Predvsem pa smo ohranjale stik, kar je v današnjih časih še kako pomembno.



(fotografije: Silva Mežnar)

Za vse te prijetne trenutke druženja se moramo zahvaliti čudovitim, potrpežljivim, izredno delavnim delavkam CIK Trebnje. Njihove prijazne besede, vzpodbude ob težavah in nudenje pomoči pri vzpostavljanju povezave so ne samo vlivali upanje, temveč so tudi dokazali, da je mogoče premagati vse, da tudi za ljudi v tretjem življenjskem obdobju ni ovir.

mentorica Silva Mežnar

7.18 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS

Ko smo zakoračili v novo študijsko leto, si nihče ni predstavljal, da se bomo že na začetku soočili s popolno zaustavitvijo vseh dejavnosti UTŽO Trebnje na običajnih lokacijah in tudi s preklicem vseh prireditev v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje. A našel se je način izvedbe programa in druženja – na daljavo, s pomočjo računalniških aplikacij. Kljub skromni udeležbi na začetku je število slušateljev postopno naraščalo in naraslo na kar dve tretjini članov krožka.

Nadaljevali smo z že v lanskem študijskem letu pričetim, a žal zaradi virusa nedokončanim predavanjem o impresionizmu, ki ga je predavatelj dr. Jože Hrovat razdelil na dva sklopa. V prvem sklopu smo spoznali splošne zgodovinske spremembe v družbi (predvsem francosko revolucijo in njen vpliv), estetske tokove, ki so oblikovali evropsko kulturo, in kulturno-politično ozračje v tedanjem Parizu, kulturni prestolnici Evrope. Razmere so vodile k prelomu, s katerim je postala »davidovska« akademsko umetnost (imenovana po Jacquesu-Louisu Davidu) stvar preteklosti. Prišlo je do velikih sprememb, umetniki so pričeli na svet in umetnost gledati povsem drugače. V drugem sklopu predavanja smo se seznanili z značilnostmi umetniškega preloma s preteklo akademsko umetnostjo. Osredotočili smo

se predvsem na spremembo motivike slikanja (slikanje krajin v naravi, upodabljanje vsakdanjega življenja – ne samo aristokracije, temveč tudi preprostih ljudi) in na spremenjene tehnike slikanja (pomen risbe in barv, odnos do senc). Umetnost slikanja se je počasi nagibala v smer podajanja abstraktnosti, ki je odražala občutja (impresije), kar je umetnostni smeri dalo tudi ime. Z impresionizmom se je pričela povsem nova zgodba. V ospredju ni bilo več dejansko videnje stvari, temveč njihovo dožemanje in občutenje. Umetnost je z dejansko videnega počasi prehajala v globino občutij.

Sledilo je predavanje kustosinje Andrejke Vabič Nose o slovenskem impresionizmu. Seznanili smo se z življenjem in delom štirih pomembnih slikarjev: Ivana Groharja, Matije Jame, Mateja Sternena in Riharda Jakopiča. Predavateljica je mimogrede opozorila še na Jožefa Podgorška, ki ga sicer ne uvrščamo med impresioniste, vendar ga je Jakopič uvrstil na veliko razstavo. Spoznali smo čas dunajske secesije, stik slovenskih umetnikov z dunajskim, münchenskim in berlinskim umetnostnim okoljem ter vpliv francoskih impresionistov na naše umetnike. Največji vpliv na slovenske impresioniste sta imela Monet in Sisley.

Obdobje impresionizma se je izpelo ob novih pristopih in tehnikah slikanja ter novih umetniških smereh. Na predavanju o obdobju ekspresionizma se je predavatelj dr. Jože Hrovat odmaknil od prevladujoče francoske likovne umetnosti, saj je ekspresionizem nemški pojav. Tako smo spoznavali nemško likovno in arhitekturno umetnost tistega časa, ki se je pričela oblikovati leta 1905 v Dresdnu s skupino Most (Fritz Bleyl, Erich Heckel, Ludwig Kirchner in Karl Schmidt-Rottluff) in nato prišla v vse pore nemške družbe. Posebej vidno se je ekspresionizem uveljavil v berlinskem kulturnem življenju, leta 1911 pa tudi v Münchnu, kjer je bila ustanovljena še ena skupina ekspresionistov, imenovana Modri jezdec. Na področju ekspresionistične arhitekture in industrijskega oblikovanja je bila vplivna šola Bauhaus, ki pa ji nacisti niso bili naklonjeni in so jo množično napadali.

Spoznavanje likovne umetnosti je obogatilo tudi spoznavanje srednjeveške arhitekturne dediščine v Trebnjem in njegovi okolici. Predavateljica Helena Fornazarič nam je predstavila gradove iz obdobja od 11. do 13. stoletja na območju občin Trebnje, Mirna, Šentrupert in Mokronog - Trebelno. V nekdanji in sedanji podobi nam je predstavila naslednje gradove: Šumberk, Kozjak, Trebnje, Mirna, Rakovnik, Škrlevo, Turn, Mokronog in Gorenji Mokronog, Spodnji in Zgornji Čretež ter Štatenberk. Na koncu predavanja nam je predstavila še tri pomembne dvorce iz 16. stoletja: Vina Gorica, Mala Loka in Mala vas pri Dobrniču.

Ker načrtovane ekskurzije nismo mogli izvesti, smo v svojo sredino spet povabili Heleno Fornazarič, ki nam je pripravila zanimivo predavanje o tako imenovanih rimskih cestah, ki so jih zgradili v antičnem rimskem imperiju. Pokazala nam je glavne prometnice, ki so iz Rima potekale po Italiji, Evropi in Sloveniji (pomembna prometnica je potekala tudi skozi Trebnje), ter ostanke teh cest, ki so v mnogih krajih v Evropi in Sloveniji vidni še danes.

Od načrtovane ekskurzije je ostalo le uvodno predavanje, ki ga je pripravila kustosinja Andrejka Vabič Nose. Predavateljica nam je prikazala kulturno dediščino Bele krajine, ki zajema zgodovinsko dediščino (mitrej), stavbno dediščino (cerkev Tri fare in značilna stara belokranjska domačija), značilna belokranjska oblačila in običaje (vezenje in barvanje pirhov). Predavateljica nam je predvajala tudi zelo star film, ki prikazuje življenje v Beli krajini v preteklosti.

Člani krožka smo se vključevali tudi v dejavnosti Galerije likovnih samorastnikov Trebnje. Ob razstavi Samaneh Atef smo si ogledali polurno spletno odprtje razstave, se udeležili pogovora z naslovom Iran – domovina Samaneh Atef, ki je potekal prek spleta, konec junija pa nam je po ponovnem odprtju galerije za obiskovalce kustosinja Andrejka Vabič Nose pripravila enourni vodeni ogled po razstavi. Ob postavitvi razstave slikarja Matije Skurjenega z naslovom Sanje in nadrealistične slike smo si prek spleta ogledali otvoritev razstave in se udeležili spletnega pogovora s slikarjem doc. mag. Mitjem Fickom z naslovom Nadrealno v slikarstvu, ki ga je moderirala dr. Petja Grafenauer. Konec meseca smo se udeležili tudi vodenega ogleda razstave z Antejem Žajo, ravnateljem Muzeja Matija Skurjeni iz Zaprešića na Hrvaškem.

Čeprav nas je koronavirus prizadel, ker nam je onemogočil druženja, smo študijsko leto 2020/2021 pri krožku Zgodovina umetnosti skozi čas dobro izkoristili. Načrtovani program smo izvedli v celoti in se veselili srečanj, pa čeprav so potekala samo po spletu. Medsebojna povezanost je ostala, prav tako tudi ljubezen do umetnosti. Želimo pa si, da bi se v bodoče lahko varno srečevali vsi člani krožka. Tretjina jih žal ni imela dostopa do spletnega izobraževanja in druženja.

Ana Murn

7.19 SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC

Če boste poiskali biltene UTŽO Trebnje preteklih let, boste lahko ugotovili, da je bil naš krožek med prvimi na trebanjski Univerzi. To šolsko leto pa nam jo je zagodel majhen virus, ki se je razširil po vsem svetu. Pandemija, so nam rekli. Večinoma smo ostali doma. Kamorkoli smo šli, smo imeli na obrazu maske. Razkuževali smo si roke. Gledali in preštevali smo, koliko nas sme biti skupaj in na kakšni razdalji. Virus pa je širil svoj imperij. S cepljenjem smo ga nekoliko omejili, nismo pa še zmagali nad njim.

Na UTŽO Trebnje so se zelo potrudili, da smo dejavnosti izvajali prek Zooma. Učimo se. Zato pa imamo Univerzo za tretje življenjsko obdobje Trebnje. Nismo pa pričakovali, da bomo tako odvisni od računalniškega znanja. Rekla bi, da nekako kolovratim po starem računalniku, ki me tudi ne uboga, ker ne vem, kaj naj mu ukažem. Narava se je prebudila, majsko deževje je prenehalo in zdravilna zelišča so že okoli nas.

Nekaj smo zamudili zaradi virusa, nekaj zaradi vremena. Dogovorili smo se, da bomo z dejavnostmi nadaljevali tudi v poletnem času.

Naša predavateljica, Jožica Bajc, ima lep nasad zdravilnih zelišč. Ogledali smo si ga, ko so bile rastline še majhne. Zdaj so že velike, zato bo vse še bolj zanimivo in poučno.



(fotografiji: Francka Grošel)

Francka Grošel

8. POPOTNE MALHE

V letošnjem študijskem letu zaradi razglašene epidemije koronavirusa nismo uspeli izvesti zastavljenih Popotnih malh. Upamo, da bo študijsko leto, ki prihaja, boljše in jih bomo lahko izvedli.

9. DRUGE AKTIVNOSTI

9.1 POČASTILI SMO ...

Tudi letos smo uspeli počastiti slovenski kulturni praznik, 8. februar, in mednarodni dan žena, 8. marec, čeprav le prek aplikacije Zoom.

a) OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU

Vsako delo je častno – in spoštovanja vredno!

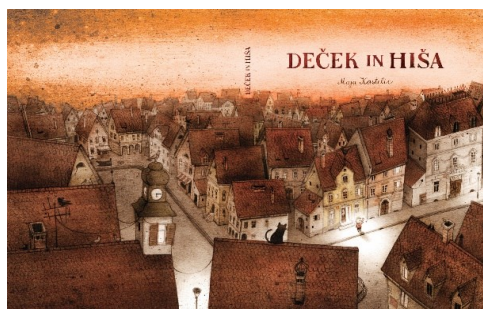


Maja Kastelic

Ob kulturnem prazniku smo se na daljavo povezali z akademsko slikarko in ilustratorko Majo Kastelic. Virtualno nam je odprla vrata svoje ustvarjalnice in nas spustila v svoj čudoviti svet domišljije. Za večino v času epidemije kultura predstavlja svojevrsten pobeg ali zavetje: ob izbrani glasbi, knjigi ali posnetku lahko zaprtih oči vsaj za nekaj trenutkov odmislimo vsakdanje omejitve.

Umetnost predstavlja umik v svet barv in oblik tudi za Majo – a to ni le njen hobi, to je poklic; in vsak kdaj pa kdaj potrebuje predah od vsakodnevnega dela: morda je to kaj fizičnega – ali pa sprehod oziroma pogovor. Tako si zbistri misli pred največjimi izzivi posameznega projekta – to je vsaka nova slikanica; in ima to srečo, da naročniki kljub koronski krizi za njeno delo čakajo v vrsti.

S trdim delom je doma in v svetu dokazala, da zmore – dokaz so izjemni odzivi na sejmu v Bologni, priznanje in plaketa Hinka Smrekarja ter nagrada Kristine Brenkove za izvirno slovensko slikanico. Gre za knjigo Deček in hiša. Ste jo že vzeli v roke? Če še niste, veliko zamujate. Knjiga s preprosto zgodbo – a le na videz – je svojevrsten mozaik



Ilustracija Maje Kastelic za slikanico Deček in hiša

Majine natančnosti, samokritičnosti in vneme; slikanica pa je tudi njeno padalo ob skoku v neznano.



Ilustracija Maje Kastelic

S to knjigo si je Maja namreč prvič upala dvigniti roko kot edinstvena umetnica. In izplačalo se ji je! Zdaj se dogaja, da knjige z njenimi ilustracijami najprej izdajo v tujini in nato pri nas. Med njimi bo tudi knjiga o znamenitem pravljicarju Hansu Christianu Andersenu. Po Majini zaslugi bodo mlajše generacije – pa tudi mi – vedele, kako je Andersen izgledal in kaj je počel. Ilustracije za to knjigo so nastajale pol leta – če bi bilo po najboljših željah naše sogovornice, bi ji naročniki dali vsaj leto dni. To je po njenem mnenju idealno obdobje, da ustvarite nekaj nepozabnega. In v teh, ne ravno

prijaznih časih je to tisto, kar ji pomeni še toliko več. Spomini. In zahvale staršev otrok, ki so se preprosto zaljubili v njene ilustracije. Tako kot se je sama, pred leti, v podobe iz redkih slikanic izbranih umetnic, ki so postale njen vzor ali celo mentorice; pa tudi v like v Cicibanu, za katerega ustvarja tudi sama.

Kljub mednarodni prepoznavnosti Maja redno izbira tudi projekte slovenskih umetnikov, s katerimi sodeluje – to so na primer pesniki. Po telefonu se sliši tudi s prijatelji ilustratorji, saj med njimi ne čuti tekmovalnosti, ampak vzajemni ponos, solidarnost in odkrito željo, da uspe vsem, saj zaradi tega nihče od njih ne bo imel nič manj. In prav to bo verjetno ena od najtežje zapomnljivih lekcij epidemije: kultura nam pomeni veliko – in zato jo moram znati ceniti. Znati moramo vrniti kulturnikom; vsaj obiskati njihove dogodke, ko bodo omejitve mimo – ali pa morda seči v žep in jih podpreti tudi z nakupom njihovih del.



Ilustracija Maje Kastelic za slikanico Muren muzikant

Kultura je zelo raznovrstna – in obstajati morata tako harmonika kot opera, se strinja Maja. Ivan Cankar je nekoč zapisal, da je umetnost gospa, ki hodi za sto korakov pred družbo. Ne glejmo ji torej v zobé, niti v peté. Naj bo naša sopotnica, da nam obarva najbolj sive dni.

Luka Bregar

b) OB MEDNARODNEM DNEVU ŽENA IN MATERINSKEM DNEVU

»Vedno se trudim v ospredje postaviti ljudi in njihove zgodbe, ne sebe.«

Milica Prešeren



Milica Prešeren

Milica Prešeren je prepoznaven obraz. Na nacionalni televiziji ste jo v minulih dveh desetletjih zelo verjetno videli v oddaji o učenju za vse generacije z naslovom **Modro** oziroma v svetovalno-izobraževalnih oddajah **Turbulenca**, v katerih je z novinarsko ekipo in strokovnjaki iskala uporabna znanja in veščine za boljše, lepše, uspešnejše in kakovostnejše življenje.

Ob tem se je izbrusila ne le kot voditeljica, ampak tudi kot novinarka, scenaristka in urednica – predvsem pa kot odlična sogovornica, ki je s svojimi bogatimi izkušnjami in pozitivnim pogledom na svet tudi nam polepšala dopoldne po 8. marcu, prazniku žensk, ko smo se z njo na daljavo pogovarjali o njenem življenju in delu.

Sama meni, da na svoji karierni poti kot ženska ni imela dodatnih preprek; po njenem mnenju je novinarski poklic bolj ženski kot moški – preprosto zato, ker je novinark več kot novinarjev. Ob tem je spoznala, da ima pri pogovorih z ljudmi ob pripravah na TV-oddaje prednost zaradi empatije, pa tudi pripravljenosti prisluhniti posameznikom in njihovim zgodbam.

Posebne zgodbe je serija dokumentarnih filmov, ki jih pripravlja na TV Slovenija za kamero – ne boste je videli, a v zgodbah o ljudeh z avtizmom, o izkušnjah z disleksijo ali pa ob vpogledu v življenje družin s posvojenimi otroki pusti svoj pečat. Gre namreč za iskrene pripovedi, posebne zgodbe o ljudeh, ki pogosto ostanejo v senci vsakodnevnih dogodkov odmevnejših posameznikov.

Milica Prešeren priznava, da dokumentarni film sicer omogoča daljše zgodbe, a vsakič, ko se loti katere od tem zanje, se mora spoprijeti z dejstvom, da bo del zgodbe ostal skrit gledalcem; ob tem jo vodi načelo, da so dobre zgodbe tiste, ki se je dotaknejo, ji prinesejo nova spoznanja in pri katerih imajo tudi pripovedovalci občutek, da bodo njihove zgodbe predstavljene pravično.

Sama ne pogreša vodenja oddaj pred kamero; meni, da so v 10 letih oddaje Turbulenca povedali raznovrstne zgodbe, podali uporabne lekcije in pomisleke, predvsem pa v goste povabili strokovnjake, ki so se skupaj z ustvarjalci oddaje naučili, kako strokovno znanje podati v zanimivi televizijski obliki, ne da bi pri tem zapadli v posploševanje ali krnitev informacij, pomembnih za gledalce. Ob obilici novinarskih zgodb in scenarijev, ki jih je ustvarila, se je Milica Prešeren vedno trudila, da bi bili v ospredju ljudje – da so lahko svoje izkušnje povedali prek nje oziroma da je sama čim bolj iskreno in pristno predstavila njihove zgodbe. Svoje najljubše zgodbe ni želela izbrati – saj bi naredila krivico drugim, pravi.



Milica Prešeren

Zanjo nepozabni so določeni trenutki s snemanj na terenu: od živali (v objektu med solinami jih je pričakala kača – najprej na tleh, nato še pod stropom) do spontanih zgodb ljudi, ki ji pred kamero zaupajo celo več kot v pogovoru pred snemanjem. Vztraja, da je dobra priprava na snemanje nekaj najpomembnejšega; a ima ob tem ves čas odprte oči za morebitne spremembe, človeške podrobnosti, ki naredijo zgodbe, ujete v kamero, še pristnejše.

Ne gre le za osebne zgodbe – Milica Prešeren je poskrbela, da prek dokumentarnih filmov bolje razumemo tipično slovenske stvari, kot so na primer kozolci, kranjska klobasa in Martin Krpan. V teh nenavadnih časih se jim lahko prek dokumentarcev posvetite prek spleta oziroma digitalnih arhivov. Velja jih poiskati in si zanje vzeti čas. Za slabo uro dokumentarnega filma, kot nam je povedala naša gostja, je potrebnih več dni raziskovanja, klincev in iskanja, pisanja, snemanja in montiranja. Predvsem pa človeške sposobnosti – razumeti.

Luka Bregar

c) ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA

Zaključek koledarskega leta je bil povsem drugačen kot vsa leta do sedaj. Prilagojen je bil koronskim ukrepom, in člani UTŽO Trebnje smo se od starega leta poslovili virtualno. Pozdravnima nagovoroma predsednice UTŽO Trebnje, Milice Korošec, in direktorice CIK Trebnje, Patricije Pavlič, so sledila novoletna voščila županov občin Temeniške in Mirnske doline. Igralec Gregor Čušin je naše druženje popestril z igro Nepopolne rime.

Z nami na daljavo je bilo tudi 30 jubilarcev – naših članov, ki so leta 2020 praznovali 80, 70 ali 60 let. Prisrčno so se predstavili v kratkem filmu in naše iskrene želje so, da bi ob osebnem zadovoljstvu še veliko let zdravi in zadovoljni ustvarjalno bogatili UTŽO Trebnje. Darila, ki so jih izdelale članice Likovnih ustvarjalnic Mokronog, so prejeli po pošti.

10. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2021/2022

V študijskem letu 2021/2022 bo program potekal po urniku, sprejetem na sestanku Upravnega odbora UTŽO Trebnje. Ob torkih se bomo srečevali na delavnicah v prostorih CIK Trebnje, če bodo omejitve, pa prek aplikacije Zoom, in sicer od 9.00 do 11.00. Poslušali bomo zanimive teme z že znanih področij:

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

Aktualen razpored delavnic bodo člani in članice dobili ob začetku študijskega leta, vse leto pa bo dostopen tudi na spletni strani UTŽO Trebnje, na oglasni deski na CIK Trebnje in na FB-strani CIK Trebnje.

En torek v mesecu bo namenjen Popotni malhi, ki bo strokovna ekskurzija z manj hoje in več ogledi znamenitosti Slovenije. 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 dejavnosti, ki jih najbolj zanimajo. Že ustaljeni krožki bodo nadaljevali s svojim delovanjem. Razpored aktivnosti po krožkih bomo objavili na spletni strani UTŽO Trebnje. Udeležence bomo obveščali tudi na torkovih delavnicah. Vse, ki vas zanima sodelovanje v krožkih, vabimo k vpisu, saj je v nekaterih skupinah število udeležencev omejeno.

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

1. TUJI JEZIKI:

- angleščina – začetni tečaj
- angleščina – nadaljevalni tečaji IV, V, VIII, X, XII
- nemščina – začetni tečaj
- nemščina – nadaljevalni tečaj
- francoščina – nadaljevalni tečaj

2. ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU:

- plesni skupini Ajda in Mavrica
- folklorna skupina Nasmeh
- vokalno-instrumentalna skupina Brenkice
- pohodništvo

- rekreacija – Trebnje
- aerobika – Mirna
- nordijska hoja

Predvideni program pohodov v študijskem letu 2021/2022

Št.	Datum	Ime pohoda	Relacija prevoza	Opombe
11.1	sreda, 13. 10. 2021	Del poti Alpe–Adria (Bovec–Srpenica oz. Trnovo)	Mokronog–Šentrupert–Mirna– Trebnje–Rateče–Predel–Bovec– Srpenica (Trnovo)–Trebnje– Mirna–Šentrupert–Mokronog	ob 5.30
11.2	sreda, 10. 11. 2021	Združena Slomškova pot in Martinov pohod (Bizeljsko–Bistrica ob Sotli)	Trebnje–Mirna–Šentrupert– Mokronog–Bizeljsko–Bistrica ob Sotli–Senovo–Mokronog– Šentrupert–Mirna–Trebnje	ob 6.00
11.3	sreda, 8. 12. 2021	Prednovoletni pohod po poti Speče lepotic – v primeru slabega vremena se določi krajša pot (zaključek pri gostilni Carmen na Mirni)	Trebnje (izpred CIK Trebnje)– Mirna–Trebnje	ob 8.00
11.4	sreda, 12. 1. 2022	Krvavi Potok–Kokoš– Lipica	Mokronog–Šentrupert–Mirna– Trebnje–Krvavi Potok–Lipica– Trebnje–Mirna–Mokronog	ob 6.30
11.5	torek, 8. 2. 2022, ali sreda, 9. 2. 2022	Vorančeva pot na Koroškem (Kotlje–Rimski vrelec– Ivarčko jezero– Vorančeva domačija– Kotlje)	Trebnje–Mirna–Šentrupert– Mokronog–Kotlje–Mokronog– Šentrupert–Mirna–Trebnje	ob 6.30
11.6	sreda, 9. 3. 2022	Bela krajina: gozdna pešpot Kozice	Mokronog–Šentrupert–Mirna– Trebnje–Predgrad (Stari trg ob Kolpi)–Trebnje–Mirna– Šentrupert–Mokronog	ob 7.00
11.7	sreda, 13. 4. 2022	Orionova pot okoli Jurkloštra	Trebnje–Mirna–Šentrupert– Mokronog–Jurklošter–Mokronog– Šentrupert–Mirna–Trebnje	ob 7.00
11.8	sreda, 11. 5. 2022	Po Soriški planini (Možic–Slatnik–Lajnar– Dravh)	Mokronog–Šentrupert–Mirna– Trebnje–Bohinjska Bistrica– Šoriška planina–Trebnje–Mirna– Šentrupert–Mokronog	ob 6.00

3. USTVARJALNICE:

- likovno-ustvarjalni krožek – Trebnje
- ustvarjalni krožek – Šentrupert
- ročna dela – Mirna
- ustvarjalni krožek – Mokronog - Trebelno

4. KLEKLJANJE – nadaljevalni tečaj – Trebnje

5. RAČUNALNIŠKO OPISMENJEVANJE, PAMETNI TELEFONI – Trebnje, Mirna, Šentrupert, Mokronog

6. SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ – Šentlovrenc, Mirna

7. KALIGRAFIJA

8. ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS

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

11. ČLANI PIŠEJO



Sonja Nahtigal

ČUDNI ČASI

Ostani doma, ostani doma,
odmeva iz radia, televizorja.

Ostani doma,
korona je med nas prišla.

Vse je spremenila,
življenje na glavo obrnila.

Vrtci, šole
prazne, tihe ...

Otroci so doma,
pritiskajo na tipke,

buljijo v ekran
ves božji dan,

dan na dan ...

Ulice so čudno prazne,
tihe, skoraj neprijazne.

Nadenemo si masko na obraz,
pa čeprav ni pustni čas –
tesnoba plazi se med nas.

Ne smeš roke podati,
dva metra stran moraš stati.

Vsi v maskah
kot vesoljci,
ki so ušli iz fantazije.

Ne smeš potovati,
se na izlet zapeljati,
niti prijatelja obiskati.

OSTANI DOMA.

Radi bi se sestali,
s prijatelji pokramljali,
rojstni dan praznovali.

OSTANI DOMA.

A prišel bo dan,
ko bomo korono pregnali!

Vrnilo se bo
življenje pravo,
nič več na daljavo.
Spet bomo praznovali,
spet se bomo lahko objeli
in pesem zapeli.



Tilka Gorenc

Utrujeni mož

Mož sam na kmetiji je ostal,
s težkim delom bo končal.

Je bolehati začel,
prijaznega življenja ni imel.

Pešala mu je moč,
kdo delal bo nekoč,
kdo domačijo rad imel,
kdo bo zanj poskrbel!

Predajal se je žalosti,
žena, otroci že davno so odšli.
Sklonjen hrbet, zgarane roke,
črne misli so ga obdajale.

Kot v sanjah pritekel k njemu vnukec je.

Kako rad te imam, mu šepnil je.

Si zlato moje in od mamice,
ne boš več sam, zapomni si!



Tilka Gorenc

Rada plešem

So obstajale mladostne želje,
da bi pela in plesala nekje.
Delo in družina nista dopustila,
da bi si kaj takega privoščila.

Leta so tekla, otroci odhajali,
misli pa so še obstajale.

To sem uresničila
in v folklornem plesu uživala.

Pri folklori je drugačen ples,
kjer je poseben ritem teles.
Določena oblačila, plesna pravila,
kot bi pravlјica spregovorila.

Korake, poskoke, obrate
je treba skrbno nadzorovati.

Peti, zraven se vrteti,
to je vredno doživeti.

Ples je veselje, želja,

takrat ne misliš nič slabega.

Pri srcu ostaja toplina,

ki ni minljiva.



Vida Kačičnik

Mir

Moj soprog ima rad humor,
zato marsikatero kosmato zdrobi.
Ker družino si številčno je ustvaril,
mu zdaj na starost miru zmanjkuje.

Pa premišljuje in premišljuje,
kam ubežati, skriti se,
da mir tako željeni si dobi.

Glava bistra se domisli,
da bi prostor, kamor hodi tudi cesar sam,
bil primerno zatočišče.

A ker je fant OK,
na soprogo ni pozabil,
še eno školjko bi postavil,
prehude se samote bi ubranil.

A bistra glav'ca je pozabil,
da usta lahko molčijo,
a kaj, če zadnja plat bi spregovorila,

saj v salonu tem je nje govorni prostor.

Bi uspel prisiliti jo k molku?



Vida Kačičnik

Roki moji

Mnogokrat sem vama obljubila,
da manj vaju bom rabila,
da večkrat v naročju vaju bom nosila.

Obljube nisem izpolnila.

Zdaj bolečina bo obljube vama dane
z lahkoto izpolnila.

Levica moja, hvala ti,
da si s svojo močjo in prizadevnostjo
desnici prizanašala,
da me lahko še hrani, piše,
da seže v roko prijatelju, znancu.

12. CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA TREBNJE IN VEČGENERACIJSKI CENTER DOLENJSKE IN BELE KRAJINE – VGC MARELA



V sklopu dejavnosti Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje smo že pred leti začeli z razvojem, promocijo in izvedbo dejavnosti medgeneracijskega sodelovanja in učenja ter ustanovili **Center medgeneracijskega učenja Trebnje**, ki smo ga leta 2018 nadgradili s projektom Večgeneracijski center MARELA.

Dejavnosti potekajo v obliki enodnevnih delavnic, krožkov ali obsežnejših tečajev v krajih občin Mirna, Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Trebnje.

Skupaj z različnimi partnerji pripravljamo in izvajamo vsebine s področja učenja, aktivnega preživljanja prostega časa, svetovanja in povezovanja različnih ciljnih skupin (mladi, aktivni, brezposelni, prebivalci podeželja, priseljenci, Romi, starejši zaposleni, osebe s posebnimi potrebami, upokojenci ...). Organiziramo delavnice in predavanja na temo medčloveških odnosov, kulturne dediščine in informacijsko-komunikacijske tehnologije, različne ustvarjalnice ter druge delavnice za spodbujanje ročnih spretnosti, uvajanja aktualnih znanj in prenosa veščin med generacijami.

Letošnji program smo izpeljali s pomočjo članov UTŽO Trebnje, ravnateljev in učiteljev osnovnih šol.

V študijskem letu **2020/2021** je bilo izvedenih **26 različnih delavnic**, ki se jih je udeležilo **1650 udeležencev** (starejših in mlajših). Letošnje leto je bilo zaradi epidemije bolezni covid-19 delno okrnjeno, ker se nismo mogli vseskozi srečevati v živo, vendar smo z organizacijo aktivnosti prek aplikacije Zoom izvedli lepo število delavnic in se srečevali z udeleženci.

Z aktivnostmi medgeneracijskega učenja, mreženja in druženja različnih generacij bomo nadaljevali tudi v prihodnje.

V študijskem letu **2020/2021** smo izvedli naslednje aktivnosti:

Datum izvedbe	Delavnica	Izvajalec
1. 9. 2020–31. 8. 2021	Moje veščine – VDC računalništvo	Martina Podlesnik
2. 9. 2020–31. 8. 2021	Bitka s pametnim telefonom	Martina Podlesnik
3. 9. 2020–31. 8. 2021	Digitalna doba – naš izziv	Martina Podlesnik
8. 9. 2020–31. 8. 2021	Računalništvo Mirna	Martina Podlesnik
9. 9. 2020–31. 8. 2021	Računalništvo Veliki Gaber	Martina Podlesnik
10. 9. 2020–31. 8. 2021	Računalništvo Mokronog	Martina Podlesnik
14. 9. 2020–31. 8. 2021	Računalništvo Šentrupert	Martina Podlesnik
15. 9. 2020–31. 8. 2021	Učenje slovenskega jezika	Martina Podlesnik
1. 9. 2020–31. 8. 2021	Delavnice s področja aktivnega in zdravega staranja	Martina Podlesnik
1. 9. 2020–31. 8. 2021	Izobraževalne in praktične delavnice pridobivanja novih veščin in kompetenc	Martina Podlesnik
14. 1. 2021	Varovanje zasebnosti in uporaba družabnih omrežij	zavod Safe.si

12.1 PROGRAM DELA CMU TREBNJE IN VGC MARELA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2021/2022

Termin izvedbe	Delavnica
vsako sredo	Bitka s pametnim telefonom
vsak četrtek	Digitalna doba – naš izziv
1-krat tedensko	Moje veščine – VDC računalništvo
vsak 2. ponedeljek v mesecu	Računalništvo Šentrupert
vsak 2. torek v mesecu	Računalništvo Mirna
vsako 2. sredo v mesecu	Računalništvo Veliki Gaber
vsak 2. četrtek v mesecu	Računalništvo Mokronog
1-krat tedensko	Delavnice s področja aktivnega in zdravega staranja
1-krat tedensko	Učenje slovenskega jezika

novembra 2021	Spletni bonton (predavanje zavoda Safe.si) – OŠ Veliki Gaber
novembra 2021	Miklavževa ustvarjalnica – OŠ Mirna
decembra 2021	Smrečica malo drugače (božična ustvarjalnica) – OŠ Mokronog/Vrtec Mokronožci
decembra 2021	Božičkovi pomočniki (ustvarjalnica) – Vrtec Mavrica Trebnje
januarja 2022	Spletno nasilje in ustrahovanje (predavanje zavoda Safe.si) – OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert
februarja 2022	Srečal sem slovenskega literata – OŠ Trebnje
marca 2022	Mama je ena sama (ustvarjalnica) – Vrtec Mavrica Trebnje
marca 2022	NE bodi ovčka na internetu (predavanje zavoda Safe.si) – OŠ Mokronog
aprila 2022	Obnoviti, zamenjati, podreti? (predavanje Mitje Drčarja) – OŠ Trebnje
aprila 2022	Igre nekoč in danes – Veliki Gaber
aprila 2022	Ohranimo zemljo! (ustvarjalnica) – OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert/Vrtec Čebelica Šentrupert
maja 2022	Zasvojenosti s sodobnimi tehnologijami (predavanje zavoda Safe.si) – OŠ Mirna

Vse dejavnosti CMU Trebnje in VGC Marela so brezplačne. Na vse dejavnosti se je treba predhodno prijaviti. Prijave zbiramo na telefonski številki 07 34 82 100 in po elektronski pošti na naslovu info@cikktrebnje.si.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI
DIREKTORAT ZA DRUŽINO



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

13. MEDNARODNI PROJEKTI

CIK Trebnje poleg pestre ponudbe izobraževalnih in svetovalnih dejavnosti sodeluje tudi pri različnih državnih in mednarodnih projektih. Letos smo dejavni tudi pri nekaj mednarodnih projektih, ki so povezani s starejšimi.

SASME+ (Civil media in service of social campaigns promoting activation of seniors)

V luči aktualnih demografskih, socialnih in kulturnih sprememb v Evropski uniji opazimo, da se s staranjem prebivalstva pojavljajo novi socialno-ekonomski izzivi. Delež starejših od 65 let se povečuje v Sloveniji, kot tudi v vseh državah partnericah projekta, v Italiji, Bolgariji, na Poljskem in v Turčiji. Trend staranja prebivalstva se bo po napovedih Eurostata nadaljeval vse do leta 2080.

Projekt SASME+ bo ustvaril pogoje za aktivno sodelovanje starejših v družbenem in gospodarskem življenju. S projektom si prizadevamo za razširitev izobraževalne ponudbe za starejše in za nudenje pomoči starejšim pri usvajanju digitalnih in državljskih kompetenc. Prizadevamo si za oblikovanje pozitivne podobe starosti in za krepitev zmožnosti starejših. S pomočjo medijev želimo starejše ozaveščati in jih spodbujati k vključevanju v družbeno, gospodarsko in javno življenje.

Cilj projekta SASME+ je ustvariti organizacijske pogoje za spodbujanje aktivne udeležbe starejših s pomočjo celostnega izobraževanja in kampanje socialne aktivacije (European Senior Card – Evropska kartica ugodnosti za starejše).

SFE (Seniors for education)

Starejši odrasli predstavljajo pomemben delež celotne populacije, vendar so kljub temu pogosto izključeni iz družbenega dogajanja, hkrati pa so pogosto zaznamovani s stereotipi. Projekt se osredotoča na težave, s katerimi se soočajo starejši v partnerskih državah (nizka raven udeležbe v vseživljenjskem učenju, podcenjevanje izkušenj starejših, stereotipi o starosti in starejših, izolacija in marginalizacija starejših, zastarele osnovne socialne in IKT-spretnosti ...). Partnerji projekta prihajajo s Poljske, iz Turčije in z Irske.

Namen projekta je vzpostavitev medgeneracijskega sodelovanja za izboljšanje socialne in družbene vključenosti starejših v lokalni skupnosti in za izboljšanje ozaveščanja o starosti. S projektom si prizadevamo starejše aktivno vključiti v družbeno dogajanje in jih spodbuditi k vseživljenjskemu učenju. Izobraževanje ima velik potencial za zmanjševanje marginalizacije starejših in služi kot sredstvo za zmanjševanje družbene izključenosti.

V času trajanja projekta bodo starejši razvijali socialne in IKT-kompetence ter se usposobili za pripravo različnih delavnic za otroke, ki bodo potekale v okviru kampanje Starejšim prijazna šola. Starejše bomo usposobili tudi za vlogo ambasadorjev omenjene kampanje.

SILVER – Promoting a Career in the Third Age

Evropa se sooča z naraščanjem števila starejših na trgu dela. Upokojitvena starost se zvišuje, hkrati pa delodajalci starejše spodbujajo, da ostanejo dalj časa delovno aktivni. Za uspešno premagovanje ovir, ki nastajajo pri tem, se morajo tako delodajalci kot tudi zaposleni povezati in pripraviti strategijo za predupokojitveno obdobje in kariero v tretjem življenjskem obdobju.

Na evropski ravni obstaja že kar nekaj strategij, ki starejše ohranjajo delovno aktivne, na primer prilagodljiv urnik, delo od doma, krajši delovni čas ... Obstajajo tudi različni pristopi, ki spodbujajo aktiven življenjski slog v predupokojitvenem obdobju in lažjo upokožitev.

Glavni namen projekta SILVER je zagotoviti orodja in učne vire za starosti prijazno delovno okolje. Namen projekta je promocija kariere v tretjem življenjskem obdobju, tako s strani menedžerjev, osebja za upravljanje s človeškimi viri in strokovnjakov kot tudi s strani starejših delavcev. Skupaj s partnerji iz Velike Britanije, Romunije, Grčije, s Portugalske, iz Francije in z Danske si prizadevamo menedžerje, osebje za upravljanje s človeškimi viri in strokovnjake ozavestiti o uporabi strategij in učnih orodij, ki prispevajo k podaljševanju kariere in pripravi na lažjo upokožitev. Po drugi strani želimo starejše delavce ozavestiti o izzivih staranja in jih pripraviti za aktivno staranje na delovnem mestu, če se odločijo delati dlje, ali jim omogočiti nemoten prehod v pokoj.

Če je kateri izmed projektov pritegnil vašo pozornost in bi se vanj radi vključili ter nam tako olajšali delo, nas lahko kontaktirate na telefonski številki 07 34 82 100 ali nam pišete na naslov info@ciktrebnje.si.

