# Mi o sebi

Glasilo Društva upokojencev Škofja Loka št. 29 letnik VIII september 2014

1

2

3

UTRIP POLETNIH MESECEV

4

UTRIP POLETNIH MESECEV

5

6

# NAPOVEDNIK

Foto: Z. Ramovš

Foto: N. Mandić Orehek

Foto: arhiv D. Šetina

Foto: arhiv S. Oblak

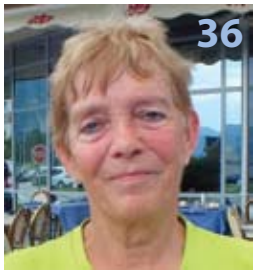


Foto: S. Laznik


**4 USTANOVITEV SAMOSTOJNEGA DRUŠTVA U3**

Razlogi za osamosvojitev in nova organiziranost

Pogledi na odcepitev iz DU

**6 REPORTAŽA S PIKNIKA**

**8 PODELITEV PRIZNANJ NAJBOLJŠIM ŠPORTNIKOM**

**10 NAJBOLJŠA ŠPORTNIKA LETA 2014**

Urška Bizjak

Franc Prezelj

**12 STARA, NOVA UNIVERZA**

Novo v galeriji Hodnik

**14** Severjevi veseli akvarelisti

**19** Program izobraževanja

**21 GLASBA**

Dejavnost pevskih zborov

**23 ČLANI IN PODPORNIKI IZVEN ŠKOFJE LOKE**

Matjaž Vovk in Slavica Tratar

**24 DOLGO, DOLGO ŽIVLJENJE**

Marija Jenko

**25** Drago Šetina

**27 MIMI JAMNIK V SPOMIN**

**28 ŠPORTNI MOZAIK**

**32 Z IGRO DO BOLJŠEGA SPOMINA**

Igra križemkražem

**33 BILO JE LETA 2007 NA TUŠKOVEM GRIČU**

**34 SE ŠE SPOMNITE IGER IZ SVOJE MLADOSTI?**

Fškalca

**35 GREMO NA POT**

**36 POHODI NEŽKINIH KORENIN**

Zadovoljna planinka Kati

**37 VESELI POHODNIKI**

**38 PROJEKT STAREJŠI ZA STAREJŠE**

Varčevanje ubija

**39 KORISTNE INFORMACIJE**

**40 FOTO GALERIJA**


Fotografije na naslovnici

**1. Predsednik DU Miro Duić med občinskimi nagrajenci**
**2. Letovali smo v Omišu.**
**3. Ali poznate davške slapove?**
**4. Knjižnica pod krošnjami s prostovoljkami UNICEF-a**
**5. Ekipa za izvedbo srečolova**
**6. Ustanovni člani Društva U3**

## MEJNIKI – drugič

Jelka Mlakar

O mejnikih v zgodovini Društva upokojencev Škofja Loka smo prvič pisali ob 60. letnici društva leta 2009. Ti mejniki so bistveno vplivali na razvoj društva, vedno pa so jih zakoličili ljudje, ki so zaznali potrebo po povezovanju upokojencev in so se bili pripravljeni za njihove interese tudi javno zavzemati.
Temeljni kamen društvu je bil postavljen 24. aprila 1949, ko je bila v Škofji Loki ustanovljena podružnica Društva upokojencev Slovenije. Zelo pomembno je bilo tudi leto 1963, ko je društvo dobilo lastne poslovne prostore na Šolski ulici in so se začele razvijati različne društvene dejavnosti. Leta 1977 se je začela velika reorganizacija upokojenskih društev Slovenije in ustanovljeno je bilo tudi samostojno društvo upokojencev Škofja Loka. Prelomno je bilo leto 1994, ko je moralo društvo zapustiti stavbo na Šolski ulici, ker je bila v postopku denacionalizacije vrnjena dedičem. Sledila so leta mrzličnega iskanja primernih prostorov in upadanja aktivnosti društva. Leta 1997 je Občina Škofja Loka društvu dala v najem del prostorov bivše vojašnice, v katerih smo še danes. Pomemben mejnik v novejši zgodovini našega društva predstavlja ustanovitev Univerze za tretje življenjsko obdobje leta 2004, ki je prinesel nov zagon v upokojenske vrste.
**Po desetih letih delovanja univerze smo spet na prelomu.** Univerza kot sekcija društva, ki je usmerjena na področje izobraževanja in kulture, je že presegla okvire DU, ki organizira bolj prostočasne dejavnostih in dejavnosti s področja sociale. Ideja, da se univerza odcepi od DU in se organizira kot samostojno društvo, ni nova, ampak je zorela že nekaj časa. K odločitvi, da preidemo od idej k dejanjem, je pripomoglo predvsem dejstvo, da v Sloveniji na področju izobraževanja odraslih deluje že 46 univerz, ki so vse organizirane kot samostojna društva, in da je naša univerza pravzaprav izjema. Vendar dokler to potrebo po samostojnosti dokazujemo le z golimi statističnimi podatki, še gre, ko pa začnemo razmišljati o tem, da je bila ta povezava živa vez društvenih dejavnosti vseh deset let, pa odločitev ni več tako samoumevna in za nekatere člane tudi boleča. Ta odcepitev se bo sicer zgodila, zamudili pa smo priložnost, da bi o tem najprej razpravljali na zboru članov, kjer bi člani lahko povedali svoje mnenje in tudi dobili prave informacije.



**Izdajatelj**
Društvo upokojencev Škofja Loka
Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka
Tel. (04) 512 06 64
e-pošta: drustvoupokojencev@siol.net
**Odgovorna urednica**
Jelka Mlakar
**Stalni sodelavci**
Martin Bizjak, Meri Bozovičar,
Julija Jenko, Borjana Koželj,
Marinka Logar, Marinka Mesec,
Maruša Mohorič, Nadja Podgoršek
**Lektorica**
Marija Draškovič
**Oblikovanje:**
Nevenka Mandić Orehek
**Urednica fotografije**
Zlata Ramovš
**Tisk**
GTO Košir d.o.o.
Naklada: 2300 izvodov

Posamezni izvod stane 1,00 EUR.
ISSN 1855-0975

**Naslednja številka bo izšla 5. decembra 2014.**

**DRUŠTVO UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA**
Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka
MŠ 5010721000
DŠ SI99746352
Tajništvo 04/512 06 64 in 040 226 667
Fax 04/512 63 09
Računovodstvo 04/512 63 08
Blagajna 040 857 273
E-mail drustvoupokojencev@siol.net
Uradne ure sreda in petek od 8. do 12. ure

# USTANOVITEV SAMOSTOJNEGA DRUŠTVA UTŽO

## RAZLOGI ZA OSAMOSVOJITEV IN NOVA ORGANIZIRANOST

Vlasta Mekiš

V Sloveniji skoraj nobena univerza za tretje življenjsko obdobje ne deluje v okviru društva upokojencev, če pa že, potem ne prav dobro. Naša univerza je bila izjema. Rodila se je kot otrok znotraj društva upokojencev. Otrok je v varnem zavetju zaradi prijaznega in prijateljskega sodelovanja in izkoriščanja medsebojnih znanj, sposobnosti ter opreme zrasel in prerasel družinsko okolje. Univerza je znotraj društva upokojencev enostavno postala premočna sekcija. Zato se je moral otrok osamosvojiti in začeti živeti na svoje, za svoj račun. Ustanovili smo Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje ali krajše **Društvo U3**, ki se lahko prebere tudi kot JUTRI.

To ime je simbolično, saj pomeni za jutri in za bodočnost. Pomeni izobraževanje zase, ne glede na starost ali dosedanjo izobrazbo. Svoje sposobnosti bomo razvijali, da nam možgani ostanejo živahni ter da se pri tem še družimo in zabavamo. Izobraževanje v U3 pa ni namenjeno le upokojencem, ampak tudi tistim, predvsem starejšim in brezposelnim, ki se želijo izpopolniti na področjih, na katerih jim ponujamo nekaj dodatnega znanja predvsem v jezikih, računalništvu in umetnosti, na področju osebnostnega razvoja in zdravja, delu na vrtu in sadovnjaku ter ostalih aktivnostih. Vabljeni so tudi vsi, ki želijo svoje znanje deliti z drugimi kot mentorji ali enostavno kot slušatelji v študijskih krožkih ter si tako pridobiti nekaj novih znancev s skupnimi interesi, s katerimi bodo delili svoje aktivno življenje.

Za člane društva upokojencev in za ostale, ki so se že v preteklih letih vpisali tudi v univerzo, se z ustanovitvijo novega društva ne bo nič spremenilo. Prav tako, kot so starši in otroci še vedno povezani, čeprav otrok začne živeti sam zase, bo tudi univerza še vedno sodelovala z društvom upokojencev. Delovala bo v isti hiši in v istih prostorih, vendar samostojno. Vsi prispevki za izobraževanje bodo ostali nespremenjeni.

Novo društvo ima predsednico, Borjano Koželj, ki je v okviru društva upokojencev vseh 10 let vodila univerzo za tretje življenjsko obdobje in pripeljala svojega otroka do samostojnosti. Predsednica društvo zastopa in odgovarja za pravilnost delovanja. Najvišji organ je zbor članov, ki se sestaja enkrat letno in ga sestavljajo vsi člani društva. Izvršilni organ društva je upravni odbor, ki opravlja organizacijska, strokovno-tehnična in administrativna dela. Sestavljen je iz šestih zelo aktivnih članov društva. Izvoljen je bil tudi nadzorni odbor, ki pa nadzira pravilnost razpolaganja s premoženjem društva ter finančnim in materialnim poslovanjem društva.

**Vabimo vse, da se nam pridružijo in si popestrijo svoje življenje z druženjem v krožkih, ki jih zanimajo. Nabor krožkov je letos še posebej pester, saj društvo zaznamuje deset let strokovnega dela in osamosvojitev.**

## POGLEDI NA ODCEPITEV UNIVERZE IZ DU

zapisala Nevenka Mandić Orehek

**Čeprav je univerza stopila na samostojno pot, bo tesno sodelovanje z društvom upokojencev ostalo, sta prepričana predsednik DU Miro Duić in predsednica novoustanovljenega Društva U3 Borjana Koželj. Dejavnost se bo delno še prepletala, potrebno pa se bo še natančno dogovoriti o uporabi skupnih prostorov in delitvi stroškov.**

**MIRO DUIĆ**

»Če gledamo s sentimentalnega vidika, ni nikoli dobro, da se nekaj ločuje. Vendar moramo izhajati iz dejstva, da UTŽO v okviru društev upokojencev sploh ne obstajajo več. Mislim, da so univerze del DU samo v treh ali štirih primerih v Sloveniji, vendar pa to sodelovanje v teh primerih ni uspešno. Prav je, da se univerza organizira po svoje, da se vključuje v zunanje izobraževalne inštitucije in tako lažje opravlja vse naloge in vse tisto, kar se od nje pričakuje.

Pri tem je potrebno izpeljati ustrezne postopke. O odcepitvi mora sklepati upravni odbor DU, poleg tega mora po naših aktih dati soglasje zbor članov in potrditi izločitev univerze od DU.

Spremeniti moramo tudi naš pravilnik, saj je v njem nekaj členov, ki govorijo o univerzi in njenih nalogah.
Razdeliti je potrebno nekaj sredstev, ki jih ima DU na enem kontu. Potrebno se je dogovoriti glede uporabe skupnih prostorov, kdo je lastnik, kdo za njih skrbi. Skupni prostori pomenijo tudi skupni strošek, kar je potrebno z dogovorom tudi definirati. Menim, da bi se ta zadeva izpeljala brez težav. Hkrati pa nikakor ne smeta trpeti sodelovanje in kvaliteta dela. Menim, da ima UTŽO zelo razvejano dejavnost in bo tako morda lažje prišla tudi do zunanjih sredstev.
Ko se nekaj razdvaja, so vedno pomisleki, kakšen bo razpad in ali bo to usodno za obe ustanovi. Ne, nič od tega. DU se bo posvečalo aktivnostim, ki jih je še vedno ogromno. U3 pa bo naprej peljala svoje projekte, ki jih je v bistvu avtonomno izvajala že sedaj.«

Foto: N. Mandić Orehek

**BORJANA KOŽELJ**
»Hvaležni smo društvu, da smo lahko v desetih letih uspešno opravili dolgo učno pot. V tem času smo se marsičesa naučili in zmogli stopiti na pot samostojnosti. DU ima drugačno področje udejstvovanja kot univerza. Univerza je usmerjena na področje kulture in izobraževanja, DU pa dela bolj na prostočasnih in socialnih področjih. Nekateri bi se v društvo vključili, a se sprašujejo, če sodijo vanj prav zaradi univerze, češ da naj bi bila univerza namenjena samo visoko izobraženim. To v resnici sploh ne drži. V naši državi deluje kar 46 univerz in namenjene so vsem ljudem, ki so v tretjem življenjskem obdobju še radovedni ter želijo zadovoljiti svojo radovednost in se izobražujejo na področjih, za katera v preteklem obdobju niso imeli časa. Za to ni potrebno nobeno predznanje, samo želja in pripravljenost učiti se oziroma bolje rečeno, izobraževati se, kar je širši pojem od učenja. S tem poskrbimo za svojo osebno rast, ne pozabimo tistih, ki smo jih pridobili v preteklosti ter znanje ohranjamo, poglabljamo in pridobivamo nova, zato da lažje in bolje razumemo sodobno družbo, da se ne počutimo izločene, da to družbo soustvarjamo. To so cilji in namen UTŽO.
Kot doslej se bomo posvečali ljudem v tretjem življenjskem obdobju in tesno sodelovali z društvom upokojencev. Marsikatere aktivnosti in dejavnosti, ki smo jih v DU v tem času uvedli, bomo s skupnimi močmi ohranjali in razvijali, npr. glasilo, Marinkino knjižnico in še marsikaj drugega. Delamo tudi na socialnem področju, vendar na drugačen način kot DU. Naši študijski krožki namreč niso številčni, saj štejejo od 7 do 12 udeležencev. Zlasti v tistih krožkih, kjer se delo nadaljuje več let, na primer študijski krožki jezikov, se ustvarijo prijateljski odnosi. V naših letih se ljudje pogosto počutijo osamljene. Otroci odidejo, včasih partner ostane sam, in v teh majhnih skupinah se lahko vzpostavijo tako tesni odnosi, da skupina zapolni tisto praznino. Člani se družijo tudi izven krožka, naj bo to ob klepetu ob kavi, sodelovanju pri različnih dejavnostih, skupnem obiskovanju kulturnih prireditev, izletih, sprehodih v naravo ali pomoči pri morebitni bolezni.«

Foto: M. Selak

**Ustanovni člani Društva Univerza za tretje življenjsko obdobje U3**

# REPORTAŽA S PIKNIKA

Maruša Mohorič

Slovo od pomladi in pozdrav poletju člani DU že nekaj let praznujemo na tradicionalnem pikniku. Naš gostitelj je balinišče na Trati, kjer se zberemo, družimo, obujamo spomine, delamo načrte, pozdravimo najboljše športnike in rekreativce pretekle sezone, nekaj malega pojemo in popijemo, zapojemo, če je priložnost, in se razgibamo ob veselih zvokih ansambla. Za popestritev dogajanja poskrbijo najboljši športniki pretekle sezone in običajno še bogat srečelov.

Ker gre za tradicijo, tudi letos ni bilo drugače, ko smo se zbrali 28. junija 2014, le prisotnost članov, zlasti športnikov, je bila opazno manjša. Pogrešali smo kar nekaj stalnih udeležencev in morda še kakšne novince, a bilo je vseeno veselo in zabavno, pa tudi vreme nam je bilo naklonjeno.

Pozdravni nagovor predsednika Duića smo nagradili z aplavzom, ansambel Lubnik z vseh vetrov Loke in okolice je skrbel za veselo razpoloženje, udeleženci so bili bolj in manj zadovoljni z dobitki na srečelovu, ogrela pa nas je še okusna enolončnica.

Ivan Hafner, vodja športnikov in rekreativcev, je podelil medalje najbolj uspešnim od 479 članov, 317 žensk in 162 moških, in se zahvalil vsem, ki sodelujejo in predstavljajo najštevilčnejšo sekcijo v društvu, ter jim čestital za uspehe. Prejemnike zlatih, srebrnih in bronastih medalj ter najboljša med ženskami in moškimi boste spoznali na naslednjih straneh glasila. Posebno pohvalo in plaketo pa je Ivan namenil najboljši animatorki, Ivanki Prezelj, ki je tudi zelo uspešna športnica in prizadevna prostovoljka.

Dostojno smo počastili spomin na uspešno športnico Katjo Galof, ki je ni več med nami.

Foto: Z. Ramovš

**Razveseljevali so nas veseli zvoki ansambla Lubnik.**

Prijetno presenečenje so pripravili članice in člani kolesarske sekcije pod vodstvom Jožice Anžel, ki so se po jutranjem, okrog 50 km dolgem treningu, skoraj v celotni zasedbi in v zelo lepih dresih pripeljali na piknik in poskrbeli za veselo razpoloženje. Med njimi je bila tudi naša najboljša športnica Urška Bizjak.

Druženje se je nadaljevalo ob hrani z žara, bolj in manj poskočnih vižah ansambla in v pričakovanju večernega dogodka ob občinskem prazniku v Sokolskem domu, kjer je Miro Duić prejel srebrni znak občine Škofja Loka ter kjer smo se ponovno srečali mnogi člani društva, zelo ponosni na našega predsednika.

Za boljšo predstavitev naj spregovorijo udeleženci piknika, ki sem jih zmotila, a so z razumevanjem sodelovali.

**Franc Žontar – Nano,** dobitnik bronaste medalje: »Tekmujem samo v kegljanju. Na pikniku uživam zaradi vsega; prave družbe, jedače, pijače in dobrih plesalk.«

**Francka Mesec Demšar:** »Na piknik rada pridem zaradi glasbe, plesa in druženja s prijatelji,

Foto: Z. Ramovš

**Pogovor v hladni senci**

da se srečam z njimi in jih občudujem zaradi njihovih športnih uspehov. Ne vem, zakaj ni več obiskovalcev. V društvu se trudijo za dobro in pestro dogajanje, zaslužijo si pohvalo.«

**Ciril Pleško,** dobitnik zlate medalje: »Na piknik rad pridem zaradi prijetne družbe in spremembe jedilnika. Srečujem Vesele pohodnike in Nežkine korenine. Lepo je.«

Foto: N. Mandić Orehek

**Lojze Homan v pogovoru z Marušo Mohorič**

**Lojze Homan**, Podpulfrca, dobitnik zlate medalje: »Že v otroštvu so me zanimali košarka, nogomet in kolesarjenje. Zdaj se ukvarjam s šahom, plavanjem, kolesarjenjem in planinarjenjem. Kolajne sem zelo vesel, saj mi pove, da še lahko dosegam dobre rezultate. Najbolj pa sem ponosen na prvih 25 udeležb na kolesarskem maratonu Franja.«

Foto: N. Mandić Orehek

**Nada Tušek**, Zminec: »Rada pridem na piknik, kjer srečam vrstnike, da poklepetamo in se razvedrimo. Zahvaljujem se društvu za organizacijo in pohvalila bi vse, ki se trudijo. Vesela sem dobitkov na srečelovu.« Domov je odnesla kar dve sliki naših slikarjev.

Foto: N. Mandić Orehek

**Janka Grobolšek**: »Rada pridem vsako leto, da srečam ljudi, ki jih imam rada. Uživam v srečanjih s sotrpini.«

Zahvaljujemo se društvu za organizacijo, vsem darovalcem dobitkov za srečelov, posebno pa našim slikarjem, ki so se dobrohotno odzvali v tako velikem številu. Na svidenje leta 2015.

## ČESTITKA

Naš predsednik Miro Duić je svojim priznanjem za uspešno delo dodal še srebrni grb občine Škofja Loka. Priznanje mu je ob občinskem prazniku 2014 podelil župan Miha Ješe.
V imenu vseh njegovih sodelavcev, članov Društva upokojencev in Društva Univerza za tretje življenjsko obdobje mu za priznanje iskreno čestitamo.

Foto: Z. Ramovš

# PODELITEV PRIZNANJ NAJBOLJŠIM ŠPORTNIKOM DU

## LETOS SMO ŽE ČETRTIČ PODELILI PRIZNANJA NAJBOLJŠIM ŠPORTNIKOM V DU ŠKOFJA LOKA

Ivan Hafner

Tudi četrta podelitev priznanj najboljšim športnikom je potekala med društvenim piknikom na balinišču BK Lokateks.
Zaradi lepega vremena je ves spored potekal na prostem, podelitev pa je bila zaradi dogajanja na enem prostoru izvedena učinkoviteje in hitreje.
Tako kot lani se je za točkovanje za najboljše športnike upoštevalo točke iz 16 panog.
Z veseljem ugotavljamo, da se je udeležba pri športnih dejavnostih močno povečala. V točkovanje je bilo v sezoni 2013/2014 vključenih skupaj kar 479 naših športnikov in športnic oz. rekreativcev in rekreativk, kar predstavlja dobro tretjino več kot leto poprej. V točkovanje je vključenih 162 moških, kar je skoraj za četrtino več kot leto prej. Še večji porast se kaže pri aktivnostih naših upokojenk, saj je bilo aktivnih kar 317 naših članic oz. nad 40% več. Na to številko vpliva tudi vključitev naših kopalnih izletov v točkovanje pri panogi rekreativno plavanje, kjer so ženske v večini.
Precejšen del naših športnikov je aktiven v eni panogi, a narašča število tistih, ki nastopajo v dveh ali treh in več panogah. Ti so počasi že v večini. Naša letošnja naj športnica Urška Bizjak je aktivna kar v osmih panogah.
Zbiranje podatkov za točkovanje po pravilniku je bilo letos bolj tekoče kot leto prej, vendar bi bilo lahko še bolj učinkovito.
Ker smo dopolnili računalniško obdelavo podatkov, so bili tudi končni izračuni narejeni hitreje.
Večina vodij posameznih panog si zasluži vso pohvalo za aktivno in uspešno delo svojih panog ter za točno in ažurno vodenje evidenc potrebnih za točkovanje.
Zato so dodatne točke, ki jih po novem upoštevamo za vodje in njihove pomočnike, upravičene.
Na Komisiji za šport in rekreacijo našega društva smo v pravilnik vnesli tudi razglasitev najboljšega športnega animatorja oz. vodje panoge za posamezno leto oz. sezono. Tako smo letos prvič razglasili naj animatorja. Na moj predlog je Izvršilni odbor Komisije za šport za naj animatorko sezone 2013/2014 potrdil Ivanko Prezelj, ki ima največ zaslug ne le za uspešno delo svoje panoge, marveč za pomoč v več drugih panogah, bila pa je tudi najbolj dejavna pri uvedbi računalniške obdelave podatkov za končne izračune točkovanja.
Iz podatkov podanih na razglasitvi, ugotavljamo, da so naši člani vedno bolj telesno aktivni, kar vse vpliva na njihovo boljše počutje in zdravje ter je tudi cilj naših prizadevanj.
Ob koncu razglasitve smo z minuto molka počastili spomin naše pokojne, tudi športno aktivne članice Katje Galof.

Foto: N. Mandić Orehek

**Čakajoč na najboljše športnike**

Foto: Z. Ramovš

**Podelitev priznanj je vodil Ivan Hafner, vodja športne sekcije, s pomočjo namestnice Ivanke Prezelj.**

# PODELITEV PRIZNANJ NAJBOLJŠIM ŠPORTNIKOM DU

## NAJBOLJŠI ŠPORTNIKI IN ŠPORTNICE DU ŠKOFJA LOKA 2013 /2014

### NAJBOLJŠI ŠPORTNIK

***Franc Prezelj**, 348 točk, 6 panog*

### NAJBOLJŠA ŠPORTNICA

***Urška Bizjak**, 508 točk, 8 panog*

### ZLATE MEDALJE

***Lojze Homan**, 287 tč., 5 panog*
***Ciril Pleško**, 277 tč., 4 panoge*
***Boris Vodopivec**, 249 tč., 3 panoge*

***Ivanka Prezelj**, 408 tč, 5 panog*
***Smiljana Oblak**, 348 tč., 3 panoge*
***Nežka Trampuš**, 271 tč., 4 panoge*

### SREBRNE MEDALJE

***Ivan Hafner**, 246 tč., 4 panoge*
***Peter Mravlja**, 245 tč., 2 panogi*
***Tase Ristov**, 209 tč., 1 panoga*
***Janko Demšar**, 207 tč., 2 panogi*
***Miro Pintar**, 202 tč., 4 panoge*

***Minka Bertoncelj**, 254 tč. 5 panog*
***Julija Jenko**, 252 tč., 3 panoge*
***Jana Bešter**, 249 tč., 4 panoge*
***Dragica Gartner**, 207 tč., 3 panoge*
***Tončka Dolinar**, 193 tč., 4 panoge*

### BRONASTE MEDALJE

***Jože Avguštin**,197 tč., 3 panoge*
***Milenko Štimac**, 197 tč., 2 panogi*
***Slavko Bašelj**, 183 tč., 3 panoge*
***Franc Žontar**, 179 tč., 1 panoga*
***Ferdo Pozvek**, 173 tč.,1 panoga*
***Boris Pešelj**, 169 tč., 4 panoge*
***Jurij Posavec**, 168 tč., 2 panogi*
***Branko Korenčič**, 167 tč., 4 panoge*
***Lojze Kalan**, 152 tč., 1 panoga*
***Peter Zakotnik**,127 tč., 3 panoge*

***Martina Eržen**, 190 tč., 3 panoge*
***Alenka Dolenc**, 182 tč., 3 panoge*
***Jožica Anžel**, 180 tč., 3 panoge*
***Zorka Demšar**, 178 tč., 2 panogi*
***Angelca Grošelj**, 178 tč., 2 panogi*
***Francka Tušek**, 178 tč., 3 panoge*
***Nevenka Mandić Orehek**, 162 tč., 2 panogi*
***Zdenka Gaber**, 153 tč., 1 panoga*
***Minka Krmelj**, 152 tč., 2 panogi*
***Marinka Cerar**, 152 tč., 3 panoge*

Foto: Z. Ramovš

**NAJBOLJŠA ANIMATORKA** v sezoni 2013/2014 je ***Ivanka Prezelj.***

# URŠKA BIZJAK, NAJBOLJŠA ŠPORTNICA LETA 2014

Nadja Podgoršek

**Letos si že tretjič postala zmagovalka izbora pri DU za najboljšo športnico leta. Obenem si mi tudi povedala, da se nameravaš posloviti od tekmovalnega nastopanja. To je lepa priložnost, da se ozreva nazaj na tvojo športno tekmovalno pot. Kdaj si se začela ukvarjati s tekmovalnim športom in zakaj?**

► Vedno sem cenila fizično in intelektualno pestre in razgibane dejavnosti, kar sem vnesla tudi v svoje poučevanje. Proste trenutke sem izrabila za skok na Lubnik, vikende pa za družinske izlete v hribe. Kot članica športnih društev Gorenjski Glas in DU Škofja Loka sem se čutila dolžno s svojimi rezultati promovirati naše društvo in prispevati k njegovi boljši uvrstitvi. Vse svoje dejavnosti, tako v poklicu in športu, kakor tudi v moji družini, sem hotela opraviti popolno. Pozimi sem smučala na domačih in tujih smučiščih, po domačem Sorškem polju pa sem tekla na smučeh. Potem sem resno zbolela, a sem se pomočjo športa spet postavila na noge. V zrelih letih sem začela tekmovati na rekreativnih tekih. Prvi uspehi so me motivirali, da sem prav garaško trenirala. Udeleževala sem se tudi rekreativnih kolesarskih maratonov in dirk. Po upokojitvi sem se v športnem društvu DU Škofja Loka začela ukvarjati tudi s plavanjem in namiznim tenisom, kjer sem dosegala visoke uvrstitve.

Foto: M. Gros

**Urška na razglasitvi rezultatov Kolesarskega maratona Franja 2014, kjer je na 164 km dolgi preizkušnji dosegla prvo mesto v svoji kategoriji.**

**Katere zmage so ti najljubše oziroma so ti ostale v najlepšem spominu?**

► Najljubše so mi visoke uvrstitve v najtežjih športnih preizkušnjah, kot sta teka na Grintovec in Črno prst, Gorski maraton štirih občin, Slovenski alpski maraton, kolesarski vzpon na Vršič, nadvse pa zmaga na kolesarskem maratonu Franja.

**Kje si tekmovala in v katerih športnih panogah?**

► Tekmovala sem za Slovenski pokal v rekreativnih tekih, na pokrajinskih pokalih v nižinskih in gorskih tekih, Gorskem maratonu štirih občin, Slovenskem alpskem maratonu, posameznih tekih v Avstriji in Italiji ter na Svetovnem prvenstvu v gorskih tekih v Nemčiji in v Italiji. Izbrana sem bila tudi v slovensko ekipo 24 tekačic za Tek 24 ur z mednarodno zasedbo na stadionu San Rocco v Trstu. Tekmovala sem tudi za Slovenski pokal v smučarskih tekih. V okviru prireditev Slovenija kolesari sem opravljala kolesarske maratone in vzpone na Vršič, Blegoš, Stari vrh, Roglo in Mangart, vrhunska kolesarska preizkušnja pa je zame Maraton Franja.

**Zakaj si se odločila za slovo od tekmovalnega športa? Kakšni so zdaj tvoji načrti?**

► Za dober rezultat v športu je bilo vedno treba trdo trenirati. Ker pa se nisem zadovoljila s povprečnim rezultatom, so me tekme pričele psihično obremenjevati. Kot marsikaterega dobrega športnika so me začele pestiti zdravstvene težave, zato so mi znanci resno odsvetovali nadaljnjo intenzivno tekmovalno kariero. Od tekmovalnega športa se poslavljam v času svojih velikih uspehov. Športu se ne bom odrekla, v njem bom iskala veselje in vzdrževala splošno kondicijo.

**Česa se ob prenehanju tekmovanj najbolj veseliš?**

► Veselim se, da bom v družbi prijateljev in s soprogom zmogla brez nepotrebnega napora opraviti zahtevnejše planinske pohode. Uživala bom na dolgih kolesarskih turah ob Dravi, Muri in Donavi, na strmih cestnih vzponih s čudovitim razgledom po gorah naših in tujih Alp, italijanskih Dolomitov in avstrijskih Tur. Veselim se lepot zimske idile na Pohorju, v Tamarju, na Pokljuki in v Zajezerih, ki jo bom doživljala na smučarskih tekaških progah. Še vedno bosta moja izziva maraton Franja in tek od doma na prireditev partizanske Dražgoše. Ustrezna psihofizična pripravljenost je priporočljiva tudi za daljša turistična potovanja po puščavskih in tropskih področjih Azije, Afrike in Amerike, ki jih želim še obiskati.

**V imenu DU Škofja Loka ti želimo tudi v prihodnje še obilo športnih užitkov in dobre družbe na sproščenih športnih poteh.**

# FRANC PREZELJ, NAJBOLJŠI ŠPORTNIK LETA 2014

Besedilo in fotografija Nadja Podgoršek

**Ko sem obiskala Franca Prezlja, sta se z ženo pravkar vrnila z dopusta na Krku, kjer sta si nabirala novih moči tudi za prihajajočo športno sezono. Franc je letos že četrtič prejel naslov najboljšega športnika DU, leta 2010/11 pa sta bila oba z ženo zmagovalca v svojih skupinah.**

**Franc, kaj ti pomeni že četrti naslov najboljšega športnika v DU?**

► Pomeni mi vzpodbudo, da se bom tudi v prihodnje po svojih močeh trudil, da bom še vedno lahko poskrbel za dobro telesno kondicijo. Vse moje športne aktivnosti so zmerne in mi pri tem pomagajo. Letos zaradi manjših zdravstvenih težav nisem toliko tekmoval, kot bi sicer. Sodelujem v več športnih panogah, streljanju, pikadu, prstometu in namiznem tenisu. Vse to mi je prineslo dovolj veliko število točk.«

**Kdaj si se pričel ukvarjati s športom?**

► Že kot otrok sem igral rokomet, tekmoval pa sem tudi v sankanju. Dolga leta sem bil zaposlen v Centru slepih, kjer sem tekmoval na športnih igrah zavoda v namiznem tenisu, streljanju z zračno puško, kegljanju in odbojki. Rad tudi kolesarim. Omenil bi tudi planinske pohode s člani pevskega zbora Lubnik pod vodstvom Tomaža Tozona, ki sva se jih udeleževala oba z ženo Ivanko. V petih letih smo obiskali ogromno lepih krajev.

**Koliko pokalov in kolajn se je nabralo v vseh teh letih in koliko za DU Škofja Loka?**

► Točno ne bi mogel povedati, vendar mislim, da čez dvesto. Od leta 2008 dalje za DU tekmujem na občinskih, državnih, regijskih in medobčinskih športnih tekmovanjih. Za to obdobje pregled za moja strelska tekmovanja vodi moja žena Ivanka. Za zdaj se je število ustavilo na 35 v strelskih tekmovanjih, 3 za pikado in ena za prstomet.

**V katerih panogah si tekmoval v sezoni 2013/2014 in katere športe treniraš netekmovalno?**

► Tekmoval sem v streljanju, pikadu, prstometu in namiznem tenisu. Udeležujem se še treningov v balinanju, v katerem pa ne tekmujem.

**Kaj počneš v prostem času, ko ne treniraš, in kakšne načrte imaš za prihodnost?**

► Spomladi obrezujem sadje in pripravljam opore za maline, občasno pa je treba v hiši tudi kaj popraviti. Okoli hiše se vedno najde delo. Rad se posvečam tudi vnukom, saj jih imava kar sedem.

V okviru 34. športno rekreacijskih iger se nameravam udeležiti še prstometa v Selcih in streljanja ter pikada v Škofji Loki. Letos bi se rad priključil tudi pohodniški skupini planincev, čeprav imam včasih težave s kolenom.

Omenil je še, da se DU dogovarja z Občino Škofja Loka, da bi nam prepustili prostore Rdečega križa, ki so že dve leti prazni. Ker so dogovori še v teku, težav pa preveč, bomo o tem več napisali v kateri od naslednjih številk.

**Franc, prisrčne čestitke za že četrtič osvojeno najvišje priznanje. Še naprej uspešno treniraj, da si boš s tem krepil zdravje za doseganje novih športnih uspehov in da boš še dolgo užival v krogu svoje razširjene družine.**

Foto: Z. Ramovš

**Naj športnika Urška Bizjak in Franc Prezelj sprejemata čestitke od predsednika DU Mira Duića in predsednika športne sekcije Ivana Hafnerja.**

## MARINKINA KNJIŽNICA POD KROŠNJAMI

Marija Draškovič

Letošnje deževno poletje prireditvam na prostem ni preveč naklonjeno. Prostovoljke v Marinkini knjižnici, ki smo v mesecu juliju pripravile tri prireditve, smo imele srečo z vremenom.
V prvem srečanju smo gostili otroke iz vrtca Najdihojca, katerim je Nadja Strajnar Zadnik predstavila gledališče. Otroci so bili razdeljeni v dve skupini po starosti. Medtem ko se je ena skupina žogala in igrala, je imela druga skupina delavnico o gledališču. Najprej so se pogovarjali, kaj so gledališče, oder, dvorana in igralci, nato pa, kaj delajo igralci, preden gredo na oder, kakšne dihalne vaje izvajajo in kako telovadijo. Sledil je pogovor, kaj otroci delajo zjutraj v kopalnici. Otroci so morali pokazati, kako umivajo zobe in kaj vse še počnejo v kopalnici. Na koncu so se oblekli v igralce. Ogledali so si tudi našo knjižnico, ki je namenjena njihovim babicam, in se po skromni pogostitvi vrnili v vrtec. Prostovoljci smo takih srečanj zelo veseli, upam pa, da bo po tej delavnici otrokom gledališče bližje.
11. julija 2014 smo gostili Ivana Križnarja in člane

Foto: N. Mandić Orehek

**V gledališču z Nadjo Strajnar Zadnik**

njegove družine, ki so predstavili Ivanovo knjigo Delnice - Deunce. V pogovoru je sodelovalo več rodov družine Križnar. Najprej nam je Ivan Križnar povedal, kako je knjiga nastajala, nato pa je njegov sin arhitekt Tomaž Križnar predstavil zgodovino kraja, hišna imena in ledinska imena. Ivan Križnar je predstavil nekatere opise domačij in dodal posebnosti oseb, ki so živele na teh domačijah, npr. najboljši športnik svojega časa Janez Peternelj, silak Jože Dolenc Ajtar. Ob predstavitvah nam je Vesna Križnar prebrala nekaj odlomkov iz knjige. Avtorjeva vnukinja Taša je prebrala pesem, ki jo je napisal avtorjev vnuk. Pogovarjali smo se tudi o zgodovini teh krajev, prvi in drugi svetovni vojni ter španski gripi, ki je morila po vaseh. Na koncu nam je avtorjev vnuk Žan na harmoniko zaigral skladbo V dolini tihi je vasica mala. Pogovor je zaokrožila žena Ivana Križnarja, znana loška otroška zdravnica Štefka Križnar, ki nas je pogostila s potico, picicami, sokovi in malce močnega. Celotno predstavitev je snemal Ivanov sin Janez.
Tretje srečanje je spet potekalo zunaj pod

Foto: N. Mandić Orehek

**Ivan Križnar predstavlja Deunce.**

krošnjami. Ponovno smo povabili otroke iz vrtca Najdihojca. Obiskale so nas štiri prostovoljke Unicefa in Zlata Razpet. Otroke so razdelile v štiri skupine in imele z njimi delavnice. Najprej so jim predstavile, kaj je Unicef, zakaj je nastal in da pomaga samo otrokom. Letošnja tema teh delavnic

Foto: Z. Ramovš

**Otroci spoznavajo organizacijo UNICEF.**

je revščina, zato so otrokom povedale pravljico o revnem zajčku, ki mu je miška svetovala, kako naj pripravi njivo za setev, pognoji, prekoplje in zalije,

da bo pridelal več korenja. Na koncu so korenčke iz papirja napravili tudi otroci. Podobne delavnice so imele prostovoljke tudi za otroke, ki se družijo pri Zvezi prijateljev mladine Škofja Loka.
S tem smo zaključili julijski del knjižnice pod krošnjami. Nadaljevali smo 29. avgusta 2014, ko so otroci poslušali pravljico, ki jo je bral znan loški igralec Matjaž Eržen. Teden kasneje nas je obiskala Pika Rainer in predstavila tapkanje ali EFT. O teh prireditvah bomo pisali v naslednji številki glasila.

## BRALNA ZNAČKA V ŠTUDIJSKEM LETU 2014/2015

Marija Draškovič

Letošnje študijsko leto že petič razpisujemo bralno značko. Bralci naše knjižnice so prvo leto brali knjige Ivana Sivca, drugo leto Toneta Partljiča, tretje leto Bogdana Novaka, v lanskem študijskem letu pa smo brali knjige Eveline Umek in prekmurske pisateljice Karoline Kolmanič. Posebej dragoceno je, da so nas pisatelji in pisateljici obiskali in da smo se z njimi pogovarjali. Knjige teh pisateljev niso brali samo tekmovalci bralne značke, ampak tudi drugi bralci naše knjižnice. Ker smo dobili nekaj sredstev za bralno značko, smo lahko kupili več knjig teh avtorjev.

Foto: N. Mandić Orehek

**Nekaj knjig za letošnjo bralno značko**

V letošnjem študijskem letu se bo tekmovanje za bralno značko spremenilo. Ko smo na Ptuju obiskali kraje, kjer se je dogajal roman Trte umirajo stoje, smo se domislili, da bi bila naša letošnja tema **gradovi v slovenski in tuji književnosti**.
V slovenski književnosti je veliko romanov in povesti, ki se dogajajo na gradovih. Takšen je prvi slovenski roman Deseti brat Josipa Jurčiča, o gradovih pa so pisali še Janko Kersnik, Ivan Tavčar, France Bevk, Mira Mihelič, Oskar Hudales, Vladimir Bartol, Ivan Sivec in Drago Jančar.
Od tuje književnosti je najbolj znan Henryk Sienkiewicz, Victoria Holt, Katleen Woodiwiss, Chris Kuzneski in še veliko drugih, posebno nekatere biografije.
Ne smemo pa pozabiti strokovnih knjig, kot je knjiga Ivana Stoparja Gradovi na Slovenskem. Veliko gradov pa je opisanih v knjigi Slava vojvodine Kranjske Janeza Vajkarda Valvasorja in še kaj bi se našlo.
Letos bodo tekmovalci samo izpolnili seznam, ki smo ga imeli že lani, in ne bo jim več treba pisati kratke vsebine prebranih knjig.
Vabim vas, da preberete vsaj pet knjig na to temo in se pridružite prizadevnim bralcem naše knjižnice.

## RADI POKAŽEMO SVOJE DELO

Borjana Koželj

Letos smo se tudi mi udeležili festivala Pisana Loka. Temeljito smo se pripravili.

Foto: N. Mandić Orehek

Predstavili smo rezultate minulega dela in načrte za prihodnost.
Ne le starejši, tudi mladi so z zanimanjem pregledali ponujen program izobraževanja v naslednjem letu, saj so nam tokrat pripravili nekaj vsebin tudi študenti, s katerimi je sodelovanje že kar tradicionalno. V seznam krožkov bomo vključili tudi predloge obiskovalcev, na primer plesni krožek in upajmo, da bo dovolj prijavljenih.

## NOVO V GALERIJI HODNIK

Besedilo in fotografija Zlata Ramovš

V galeriji nas je celo poletje razveseljevala odmevna razstava akvarelov naše likovne skupine Veseli akvarelisti, ki slikajo pod vodstvom slikarja Edija Severja. Razstavo smo zaradi počitniških dni pripravili brez javne otvoritve, zato jo dopolnjujemo z intervjujem, v katerem predstavljamo člane te slikarske skupine.

V jesensko - zimskem času predvidevamo postavitve štirih fotografskih in petih spremljevalnih razstav, stalnica pa bodo tudi razstave knjig, ki jih urejajo prostovoljke Marinkine knjižnice.

**Razstava Severjevih Veselih akvarelistov**

Prva spremljevalna razstava, s katero bomo začeli naš letošnji razstavni ciklus, bo razstava del Pavla Čuka, ki se poleg raziskovanja zdravilnih rastlin že dolga leta ukvarja tudi s slikanjem. Njegove slike si boste lahko ogledali od 10. do 12. septembra, v času vpisa v študijske programe naše univerze.

Tradicionalna fotografska razstava Moj pogled bo tokrat nosila podnaslov Ujeti trenutek. Prepričani smo, da ste že doslej pridno lovili enkratne trenutke in da nam boste poslali zanimive fotografije. Posnetke lahko zbirate do sredine novembra. Najboljše bomo razstavili v naši galeriji, izbor drugih pa bomo ob otvoritvi razstave v januarju predvajali na računalniku. Digitalne fotografije, ki naj ne bodo manjše od 1,5 MB, nam lahko začnete pošiljati takoj, najkasneje pa do 15. novembra na elektronski naslov zramovs@gmail.com. Če imate katere od predvidenih fotografij že izdelane na papirju, nam to sporočite in pripišite še mere fotografij, predhodno pa želimo dobiti tudi njihove digitalne ali skenirane posnetke.

Še vedno vas vabimo, da pri nas razstavljate svoje najrazličnejše izdelke ali zbirke. Vedno smo veseli in tudi presenečeni, ko vidimo, kako aktivni in polni idej ste naši člani ter tudi drugi, zunanji ustvarjalci. Iz naše galerije vas lepo pozdravljamo.

## VEČ DELAŠ, VEČ ZNAŠ, SEVERJEVI »VESELI AKVARELISTI«

Besedilo in fotografije Zlata Ramovš

**Skupino petih likovnic pod vodstvom slikarja Edija Severja smo poznali pod imenom Vesele akvarelistke. Ker pa se jim je lani pridružil še en moški član, so se preimenovali v Vesele akvareliste. Vas zanima, kaj so mi povedali o sebi in o svoji skupini?**

**Slikar, EDI SEVER, vodja akvarelistov**

► Moj moto je: veliko razmišljaj, malo slikaj.

Mnogi mislijo, da smo akvarelisti likovni tečajniki, vendar pa je to že ustaljena in izdelana likovna skupina. Vodim jo kot prostovoljec. Prvo leto je bilo zame težko, saj nisem vedel, kako naj k temu pristopim. Vesel sem, da sem ugriznil v to jabolko. Sprva naj bi imel le enotedenski likovni tečaj, vendar ta teden še kar traja in tega sem vesel. Po treh letih dela je zame uspešnost skupine pravo darilo. Vesel sem, da so člani pri slikanju toliko napredovali in se ne bojijo

pokazati kjerkoli. Zdaj so likovno zreli. Naših srečanj se veselim ves teden, saj se takrat zelo sprostimo. Mi nismo naivci. Sliko je potrebno narediti tako, kot je v resnici. Pomembne so risba, perspektiva in globina. Prednost akvarela je, da je to hitra tehnika. Preden narediš en akril, lahko narediš že deset hitrih akvarelov. Slikanje v skupini nas vleče, četudi kdaj nimamo energije. Vsebine izbiramo po svojih željah, za sprostitev pa delamo krokije, to so slike, kjer je potrebno čim hitreje nekaj naslikati. Udeležencem dajem tudi domače naloge. Ker se med počitnicami ne srečujemo, urijo risanje tako, da morajo poleti narisati vsaj 30 risb, ki so pogoj za sodelovanje v skupini za naslednje leto.
Zahvaljujem se vsem članom, ker so tako zagnani pri ustvarjanju. Rezultat sta dve istočasni razstavi, ena v galeriji Hodnik in druga na občini v Železnikih.

**MIRA GOLJA, koordinator likovne skupine**
► Slikam že deset let. Vedno so me privlačili lahkotnost, prelivanje in neka nedorečenost akvarela. Ko pa sem videla, da je akvarel tudi udaren, če znaš s čopičem, potezo in barvami slikati tako, kot to zna naš mentor, je slikanje z akvarelnimi barvami res dogodivščina. Poleg akvarela se učim še slikanja z akrilom pri slikarki Agati Pavlovec, vendar mi je akvarel bliže.Ta tehnika je težka in mi ne uspe vedno, zato ob vsaki uspeli sliki zelo uživam.
Pri nas izostajanja ni, saj vsi komaj čakamo srečanja ob sredah. Tudi na misel nam ne pride, da bi ostali doma, zato se naš napredek tudi vidi.

**IVANKA KEBER**
► Slikati sem začela pred desetimi leti, hkrati z Miro Golja. Ona je figuralik in rada riše osebe, jaz pa imam raje pokrajino in sem bolj intimna krajinarka. Akvarel je težka slikarska tehnika, to je eksperiment. Pri njem ne moreš ničesar popraviti, zato moraš sliko »videti«, preden jo naslikaš. Ko jo pogledaš naslednjič, jo vidiš drugače kot prvi dan. Všeč mi je, ker občasno slikamo tudi v naravi.

**IVANKA PREZELJ**
► Pred dvanajstimi leti sem začela slikati pri Milojki Bozovičar. Domači so me vzpodbujali in začela sem risati angelčke, ki sem jih podarjala svojim vnukom ob krstih. Ustvarjala sem v akrilu in svinčnikom. Akvarel je čisto drugačen, saj pri tej tehniki ni prekrivanja z barvami. V sliki moraš puščati beline, česar pa ne osvojiš tako hitro. Ko akvarel obvladaš, je vse lažje. Sprva sem zelo rada slikala otroke, nato pa začela upodabljati ptičke. Edi mi je posodil knjigo o ptičih in od tedaj jih slikam še rajši.
Edi: Zdaj je specialistka za ptiče.
Ivanka: Čeprav smo si med seboj zelo različni, se v skupini zelo dobro počutim. Družimo se zaradi umetnosti, znamo pa se tudi poveseliti in zapeti. Smo tudi kritični, a si vse povemo na pozitiven način. Vesela, sem, saj se imamo lepo.

**MARTA SATLER**

► Že kot otrok sem rada slikala, na tehnični šoli pa sem imela tudi tehnično risanje. Spoznala sem Miro Golja, ki je hodila v slikarsko šolo. Pred petimi leti sem se jim pridružila in začela slikati v akrilu. Nato pa sem videla Severjevo slikarsko razstavo, kjer so me prevzele njegove močne barve. Pridružila sem se skupini akvarelistk, žal pa izredno težko naredim tako močne barve, kot jih zna Edi. Če s sliko nisem zadovoljna, hitro odneham. Raje slikam z akrilom, ki se ga zdaj učim pri akademski slikarki Agati Pavlovec. Akril mi bolj leži, saj imam pri akvarelu težave s skiciranjem motiva. Tu moraš biti zelo natančen in z barvo slediti risbi, jaz pa večkrat naredim po svoje. Kljub vsemu je vsaka moja slika boljša, zato se bom še trudila. Stalno opažam lepe motive, ki bi jih želela naslikati, a mi poleg vseh prostovoljskih in drugih obveznosti za to zmanjkuje časa. Odkar pa imam vnuke, se mi zdijo ti najpomembnejši.

**BENO LAZNIK**

Je najmlajši član skupine,saj se ji je pridružil šele lanskega oktobra.

► Zelo dobro sem slikal že v osnovni šoli, kjer sem tudi razstavljal in svoja dela podarjal učiteljicam. Po poroki naju je bivša učiteljica povabila na kavo in nama pokazala eno mojih slik, ki sem ji jo podaril kot otrok. Tedaj me je žena vprašala, kdaj bom tudi njej kaj naslikal. Bila je zelo potrpežljiva, vendar se je ob moji upokojitvi naveličala čakanja in povprašala Edija Severja, če bi me sprejel v svojo likovno skupino. Seveda me je najprej preizkusil in bil z mojim delom tako zadovoljen, da me je sprejel med akvarelistke. Prej sem slikal s tempero, kar je čisto drugačna tehnika, vendar pa mi gre tudi akvarel dobro od rok. Žena je vesela, ker sem s svojimi portreti razveselil celo družino. Največkrat slikam ponoči, vendar poleti nimam časa za slikanje, začel bom spet oktobra.

Beno je prijatelje akvareliste že dvakrat presenetil s svojo gostoljubnostjo na domačem vikendu, kjer so slikali in imeli piknik.

Akvarel je najzahtevnejša slikarska tehnika, zato tudi za akvareliste zagotovo še kako velja armenski pregovor: »**Nekaterih stvari ne moreš narediti, dokler se jih ne naučiš, spet drugih se ne naučiš, dokler jih ne narediš.**«

Akvarelisti se svojemu mentorju Ediju zahvaljujejo za ves njegov trud in potrpljenje, saj nikdar ne pokaže, da mu je ta obveznost odveč.

## NARAVNA PREVENTIVA PROTI BOLEZNIM Foto: Z. Ramovš

# OBOLENJA DIHAL- NARAVNA PREVENTIVA

Pavel Čuk

**Odhaja poletje - to leto ne preveč poletno - in prihaja jesen, ki se izkazuje z naravnimi spremembami, z že dokaj skrajšanimi dnevi, nižanjem temperatur, jutranjo meglo in za jesenski čas značilno zračno vlago. Vse to, še zlasti pa vlaga, pogojujejo nastanek in razrast nekaterih vrst virusov in patogenih bakterij, ki povzročajo razna respiratorna obolenja tako zgornjega, kot tudi spodnjega dela dihal.**

Med dokaj pogosta obolenja dihal spada navadni prehlad, katerega značilnost so kihanje, nosni izcedek in kašelj. To traja le kak teden dni in premine ponavadi brez zdravljenja. Neprijetnost lahko skrajšamo, če v tem času uživamo sadje in pijemo čaje, ki vsebujejo obilo C vitamina. Zadostuje že, če dnevno pojemo dva kivija, spijemo nekaj kozarcev vode z limoninim sokom ali použijemo dve do tri skodelice šipkovega čaja. Če pa to traja več kot teden dni in se pojavi še zvišana telesna temperatura, bolečine v grlu in požiralniku, kašelj in sluznični izločki, je potrebno poiskati zdravniško pomoč. Med težja dihalna obolenja prištevajo gripo, obolenja bronhijev in pljučnico in tudi neke oblike viroz. Kot je že iz prakse poznano, je potrebno tedaj poleg zdravljenja s sintetičnimi zdravili ali skupaj z dodanimi pomagali iz zelišč bolezen tudi preležati, da s tem preprečimo posledična obolenja. K boleznim dihal sodi še angina - vnetje mandljev, vnetje sinusov, bronhiolitis in seveda tudi akutni ali kronični bronhitis.

Da bi do takšnih zdravstvenih nevšečnosti ne prišlo, je priporočljiva še pravočasna zaščita. Čim dlje se manj oblačimo, čim več in pogosteje se sprehajajmo po naravi, da se naužijemo svežega in s kisikom obogatenega zraka, s čimer se bomo sprostili in psihično razbremenili. Prehranjujmo se z uravnoteženo prehrano, po možnosti biološko pridelano.

Na sam vrh stolpca zdrave prehrane sodijo žitarice, zelenjava in sadje, niže pa stročnice, oreški in tudi meso, zlasti belo in pa morski sadeži. Rdeče meso je manj zdravo. Tako tudi z zdravo prehrano pripomoremo in pripravimo organizem na prihajajoč jesensko-zimski čas.

Ne pozabimo tudi na krepitev imunosti. Znano je namreč, da nas dober imunski sistem obvaruje tudi pred nastankom drugih obolenj. Priporočam, da že v začetku septembra opravimo preventivno kuro za okrepitev imunskega sistema s pripravkom iz ameriškega slamnika in da uživamo hranila, ki vsebujejo rudnine selena in cinka. Cinka je obilo v bučnih peškah, selena pa v brazilskih oreških. Pripravek ameriškega slamnika uživamo neprekinjeno najmanj tri tedne, po navodilu proizvajalca.

Poleg opisanega še toplo priporočam vsakodnevno jutranje grgranje timijanove tinkture, ki ima močan antiseptični učinek na bakterije in s tem že v ustni votlini preprečimo širjenje le-teh na dihala. To praktično počnemo tako, da v pol kozarca vode damo kakih 10 kapljic tinkture, grgramo kake pol minute ter izpljunemo. Priporočljivo je to početi vsak dan v jesensko-zimskem času do pomladi. Tako skoraj zanesljivo ne bomo zboleli za nobeno od bolezni dihal, kar lahko potrdim iz lastnih in tudi mnogih drugih izkušenj. Če pa morda le zbolimo za sicer ne najhujša respiratorna obolenja, pa priporočam lajšanje in odpravo težav z mešanico naravnih zelišč, kjer ne sme manjkati zeli pljučnika, suličastega trpotca, timijana, islandskega lišaja, cvetov črnega bezga in zeli ter korenin jegliča ali trobentice. Čaj pripravimo s poparkom, termična obdelava traja deset minut. Za skodelico napitka uporabimo zvrhano čajno žličko čajne mešanice in použijemo po tri skodelice na dan po požirkih, neprekinjeno 14, še bolje pa 21 dni. Čaju je priporočljivo dodati dober domač med - čajno žličko na skodelico napitka. Tako se bomo ob vsaj delnem ravnanju po nasvetih skoraj zanesljivo obvarovali obolenj dihal in ostali zdravi, kar si verjetno želimo vsi.

**Ameriški slamnik**

**Vijolica**

**Pljučnik**

## MOJCA SELAK, MENTORICA NOVINARSKEGA KROŽKA

Po nekaj letih premora obujamo zelo uspešen novinarski študijski krožek. K sodelovanju smo povabili mlado mentorico Mojco Selak. Najprej smo se lepo pozdravljale in kakšno vljudno rekle na vhodu v našo stavbo, potem pa tudi sodelovale pri nekaterih projektih. In povabili smo jo k sodelovanju.

»Z novinarstvom sem se prvič srečala, ko sem pisala za časopis Gimnazije Škofja Loka. Kasneje sem svojo ljubezen do glasbe udejanjala tudi s pisanjem za glasbeni spletni časopis, za kratek čas me je pot zanesla tudi na radio. Po končanem študiju kulturologije in angleščine sem začela delati pri sosedih Društva upokojencev Škofja Loka, Zavodu O in Rdeči ostrigi kot predstavnica

Foto: osebni arhiv

za odnose z mediji, kasneje pa sem postala aktivna še pri stičišču nevladnih organizacij GROZD. Tako smo z Društvom upokojencev in Univerzo za tretje življenjsko obdobje začeli sodelovati tesneje od zgolj pozdrava na našem skupnem vhodu. Vedoželjne in energije polne (predvsem) upokojenke pa so me pred nekaj meseci povabile, da postanem mentorica novinarskega krožka.«

## VABILO K VPISU

Borjana Koželj

Z novim študijskim letom se začenja samostojna pot Društva U3. Ko se je iniciativni odbor odločal za to, je bilo med vprašanimi kar nekaj pomislekov. Bomo to pot zmogli? Se bomo znašli v novem položaju?

Sklenili smo, da se bomo zelo potrudili in opravičili zaupanje. Delo je z veliko vnemo teklo vse poletje. In…

Tako je pred nami novo študijsko leto in dilema je ali naj ga štejemo kot enajsto ali prvo. Za seboj imamo deset let izkušenj, prvič pa ponujamo na izbiro kar 42 programov študijskih krožkov in delavnic. Pokrivamo veliko področij, kjer bomo nabirali znanje: jeziki, umetnost, kulturna dediščina, računalništvo, zgodovina, umetnostna zgodovina. Starejšim dajemo možnost, da se izkažejo kot prostovoljci, mentorji, organizatorji in ne nazadnje kot študentje.

Foto: N. Mandić Orehek

**Vpis v študijske krožke**

V naše vrste vabimo vse radovedne starejše pa tudi starejše brezposelne in tiste, ki se šele pripravljajo na tretje življenjsko obdobje.

Veseli vas bomo!

**Vpis v novo študijsko leto bo potekal v prostorih Društva U3**
**- v sredo, 10., v četrtek, 11. in v petek, 12. septembra 2014, od 10. do 13. ure,**
**- vse ponedeljke v septembru od 14.30 do 16.30 ure,**
**- vse četrtke v septembru od 10. do 12. ure.**

**Društvo U3**
**Univerza za tretje življenjsko obdobje**
Uradne ure četrtek od 10. do 12. ure.
Telefon v času uradnih ur 031 675 111
E-mail loka3univerza@gmail.com
http://univerza-tri-du-skofjaloka.si/

**MARINKINA KNJIŽNICA**
je odprta
vsak ponedeljek od 14. 30 do 16.30 ure,
vsako sredo in petek od 11. do 13. ure.

# PROGRAM IZOBRAŽEVANJA v študijskem letu 2014 – 2015

| | | ŠTUDIJSKI KROŽEK | MENTOR | URE |
|---|---|---|---|---|
| JEZIKI | 1 | Angleški jezik – s Stephenom | Stephen Mayland | 40 |
| | 2 | Angleški jezik – nadaljevalni | Stephen Mayland | 40 |
| | 3 | Angleški jezik – konverzacija | Stephen Mayland | 40 |
| | 4 | Angleški jezik s Tadejem | Tadej Gartner | 40 |
| | 5 | Angleški jezik 1 z Dušico Kunaver | | 40 |
| | 6 | Angleški jezik 2 z Dušico Kunaver in | Veronika Hartman | 40 |
| | 7 | Nemški jezik | Olga Volčič | 30 |
| | 8 | Ruski jezik | Irina Guščina | 40 |
| | 9 | Ruski jezik - obnovitveni tečaj | Irina Guščina | 40 |
| | | Dodatni krožki, če bo vsaj 7 prijav | | |
| UMETNOST | 10 | Likovni krožek | Edi Sever | |
| | 11 | Likovni krožek | Matej Bizovičar | 40 |
| | 12 | Kitara - individualni pouk | Martin Ramoveš | |
| | 13 | Igranje na orglice | Marjan Urbanija | 10 |
| | 14 | Foto krožek - digitalna fotografija | | 20 |
| | 15 | Gledališki krožek z Nadjo | Nadja Strajnar Zadnik | 40 |
| | 16 | Etnologija- Slovensko ljudsko izročilo | Marjeta Malešič | 40 |
| | | Dodatni krožki, če bo vsaj 7 prijav | | |
| DELAVNICE | 17 | Kuharske delavnice v Crngrobu | Matej Rupnik | |
| | 18 | Delavnica - Dražgoški kruhki | | |
| | 19 | Delavnice s Sonjo | Sonja Dolinar | |
| | 20 | Klekljanje | | |
| | 21 | Oblikovanje gline | Saša Ambrožič | 40 |
| | 22 | Foto špancir | Milan Mihalič | |
| | 23 | Delavnice za izdelovanje nakita | Maja Dolinar Dubokovič | |
| | 24 | Oblikujmo skupaj | Lili Panjtar | 10 |
| | | Dodatne delavnice, če bo vsaj 7 prijav | | |
| ZDRAVJE IN OS. RAZVOJ | 25 | Zelišča na rastiščih Kamnitnika | Pavel Čuk | |
| | 26 | Zdravstveni quigong | Anja Koželj | 30 |
| | 27 | Pilates | Anja Koželj | 30 |
| | 28 | Fit v najlepših letih | Barbara Čenčič | 36 |
| | 29 | Bonton - skriti adut osebne uspešnosti | Nataša Škofic Kranjc | 25 |
| | 30 | Urjenje spomina | Romana Kumer | 10 |
| | 31 | Zdravje – Energijska medicina | Breda Poljanec | 20 |
| | 32 | Živimo polno življenje | Branka Strniša | 30 |
| | 33 | Osnovna prva pomoč za domačo rabo | Franci Jesenovec | 15 |
| | 34 | Bachove cvetne esence in cvetna terapija | Suzana Diez Rupnik | 20 |
| | | Dodatni krožki, če bo vsaj 7 prijav | | |

Nadaljevanje s prejšnje strani

| | ŠTUDIJSKI KROŽEK | MENTOR | URE |
|---|---|---|---|
| 35 | Sadjarstvo | Maja Zakotnik | 10 |
| 36 | Zelenjavni vrt | Živa Kalan | 21 |
| | Dodatni krožki, če bo vsaj 7 prijav | | |

| OSTALO | | | |
|---|---|---|---|
| 37 | Računalništvo - začetni tečaj | Rok Pogačnik | 40 |
| 38 | Računalništvo - nadaljevalni tečaj | Rok Pogačnik | 40 |
| 39 | Orientacija - varno gibanje v naravi | Srečo Pirman, Stanislav Strnad | 40 |
| 40 | Sprehod skozi preteklost Škofje Loke | | 20 |
| 41 | Novinarski krožek | Mojca Selak | 40 |
| 42 | Rodoslovje z računalnikom | Peter Hawlina | 20 |
| | Dodatni krožki, če bo vsaj 7 prijav | | |

Letni prispevek podpornih članov 8 €.
Pokrivanje rednih stroškov izobraževanja za udeležbo v izobraževalni skupini: 30 € za 10 študijskih ur ob najmanj 7 slušateljih.

Vsebine izobraževanja so predstavljene v prilogi glasila. Za vse dodatne informacije smo vam na voljo v času vpisa in v času uradnih ur Društva U3.
Pridržujemo si pravico do sprememb, odpovedi ali dopolnitev posameznih krožkov ali delavnic.

**Vpis v novo študijsko leto bo potekal v prostorih Društva U3**
**- v sredo, 10., v četrtek, 11. in v petek, 12. septembra 2014, od 10. do 13. ure,**
**- vse ponedeljke v septembru od 14.30 do 16.30 ure,**
**- vse četrtke v septembru od 10. do 12. ure.**

## SODELOVANJE DRUŠTVA U3 Z MMC PULSAR IN KŠŠ - KLUBOM ŠKOFJELOŠKIH ŠTUDENTOV

Miha Peternel, predstavnik Kluba škofjeloških študentov, ponuja naši univerzi sodelovanje v duhu medgeneracijskega sodelovanja. Delavnice in tečaji bodo potekali pod budnim očesom strokovnih mentorjev v dobro opremljenih prostorih. Mentorji se bodo prilagajali željam in predhodnemu znanju udeležencev.

| TEČAJ | MENTOR | ŠTEVILO UR |
|---|---|---|
| Tečaj fotografije | Aljaž Hafner | 20 |
| Tečaj grafičnega oblikovanja v programu Photoshop | Aljaž Hafner | 20 |
| Tečaj italijanščine | Breda Deželak | 30 |
| Tečaj španščine | Breda Deželak | 30 |
| Tečaj umetnostne zgodovine | mag. Darja Bernik | 60 |
| Tečaj programov Microsoft Office | Marko Pirc | 20 |

Število ur tečaja je okvirno in se lahko spremeni, prispevek pa bo prilagojen številu ur in številu udeležencev. Prijavljene bomo povabili na uvodno srečanje za dogovor o vseh pogojih. Informacije o vsebini tečajev so na razpolago v času vpisovanja v pisarni Društva U3.

# DEJAVNOST PEVSKIH ZBOROV DU SPOMLADI IN POLETI 2014

Martin Bizjak, Sonja Dolinar

Od pomladi do poletja potekajo večji nastopi pevskih zborov, ki se lahko izvajajo tudi na prostem. Takrat pevci prikažejo, kaj so do takrat pripravili novega. MePZ Vrelec je imel med zimskimi koncerti in spomladanskimi revijami na voljo le malo časa za pripravo nastopov na zborovskih revijah, na katerih se običajno izvajajo skladbe z zahtevnejšo vsebino.
Spomladansko pevsko dejavnost smo zastavili na Zboru članov DU Škofja Loka 28. marca 2014, kjer je MePZ Vrelec nastopil na otvoritvi zbora z dvema bolj znanima in spevnejšima pesmima. Pevska skupina Mavrica je nastopila na zaključku zborovanja, pritegnili pa so ji še ostali prisotni člani DU.

Foto: J. Bogataj

**MePZ Vrelec na reviji PZ v Kranju. Naš nastop je bil prvi po vrsti in čakamo ugledne povabljence.**

MePZ Vrelec je bil povabljen na koncert MePZ Lubnik Generacije pojejo, ki je bil v Sokolskem domu dne 29. marca 2014. Tam so nastopili še oba otroška in mladinski pevski zbor OŠ Ivan Grohar, MePZ Gimnazije Škofja Loka in seveda prireditelj koncerta MePZ Lubnik. Poleg lastnega izbora skladb je združeni pevski zbor vseh nastopajočih zapel še priredbo znane skladbe Zemlja pleše.

Foto: J. Bogataj

**Del MePZ Vrelec pred nastopom na reviji Gorenjski upokojenci pojejo 2014 v gradu Khislstein.**

Po že ustaljenem razporedu je prvo revijo Območno srečanje odraslih pevskih zborov 2014 dne 11. maja 2014 pripravil JSKD Škofja Loka v Sokolskem domu. Na reviji je poleg srečanja tudi ocena kvalitete nastopajočih zborov, zato smo se pevci MePZ Vrelec nanjo skrbno pripravili. Nastopili smo v družbi priznanih pevskih sestavov MePZ Gimnazija, Škofjeloški lovski pevski zbor, MePZ DU Železniki, MoPZ Alpina Žiri, Grudnove Šmikle, MePZ Lubnik, MePZ Srebrni »G« las, MePZ Domel, vokalna skupina Cantabile in Škofjeloški oktet. Temu primeren je bil naš izbor pesmi, saj smo peli pesem N. Maurer, R. Gobec in L. Krajnčana Loka in grad, P. Liparja Zemlja govori in ljudsko iz Strahomerja Roža. Pevska skupina Mavrica je bila zelo aktivna in je nastopila na zboru Društva internirancev v Dijaškem domu, Paradi učenja na Mestnem trgu v organizaciji Univerze U3 in 6. maja 2014 tudi na balinarsken turnirju na Trati, kjer je s svojim petjem tako navdušila navzoče, med drugim tudi župana mag. Miha Ješeta, da so ji pritegnili.
Pokrajinska revija pevskih zborov za Gorenjsko z naslovom Gorenjski upokojenci pojejo, je bila 17. maja 2014 na gradu Khislstein v Kranju. Med 15 zbori iz širšega območja Gorenjske je nastopil tudi MePZ Vrelec, srečanje pa je pozdravila tudi nekdanja predsednica Vlade R Slovenije Alenka Bratušek. Kot člani DU Škofja Loka smo za nastop izbrali pesem Loka in grad ter ljudsko Roža. Tudi na tej reviji se je izvajanje zbora ocenjevalo. Dobili smo dobro oceno, a najboljši izvajalec je bil povabljen na nastop v Cankarjev dom v Ljubljani.
Tudi letos je MePZ Vrelec odpravil 31. maja 2014

Nadaljevanje s prejšnje strani

na enodnevni izlet na Ptuj, kjer so si pevci ogledali njegove znamenitosti in tudi zapeli.
Pevska skupina Mavrica je nastopila na srečanju ob 40. letnici Društva invalidov Škofja Loka.
Predvsem ženski del zbora Vrelec je 22. junija 2014 nastopil tudi na 45. taboru slovenskih pevskih zborov v Šentvidu pri Stični. V ta namen so pevci še do časa dobili majice z emblemom MePZ Vrelec in tako poenotili izgled zbora na tem srečanju.
Moški del PZ Vrelec je 27. junija 2014 nastopil na otvoritvi proslave ob 40-letnici obstoja Gobarskega društva Škofja Loka. Za uvod smo zapeli Vrabčevo verzijo slovenske himne Zdravljica, potem pa še pesmi L. Hafnerja Hišica draga domača, B. Pračka Predraga, lahko noč in P. Capudra dalmatinsko Pod tvojim prozorom.

Odzvali smo se tudi prošnji ZB, da na komemoraciji, ki je bila 1. julija 2014 v prisotnosti predstavnikov italijanskih borčevskh organizacij iz zamejstva, počastimo spomin na padle garibaldince v Rovtu pod Starim vrhom. Moški del pevskega zbora Vrelec je pri spomeniku ob vojaški cesti v Rovtu in pri Lenartu zapel nekaj borbenih pesmi in žalostink.
Nastopa moškega zbora MePZ Vrelec pogosto ne bi uspeli dovolj kvalitetno izvesti brez nesebične pomoči kolegov pevcev iz Kranja, ki se odzovejo povabilu naše zborovodkinje Nade Krajnčan, saj je v Vrelcu premalo pevcev in odsotnost enega ali dveh lahko prepreči dobro izvedbo skladbe. Zato po potrebi vskočijo kranjski kolegi, katerim se za njihovo nesebično pomoč iskreno zahvaljujemo.

## MAVRICA PREPEVA ŽE PET LET

Sonja Dolinar

Jesensko obarvan oktober bo zaznamoval peto obletnico pevske skupine Mavrica. Začelo se je, ko smo pred petimi leti na čaju ob petih z Dušico Kunaver, prepevali domače ljudske pesmi. Z Mano Veble Grum sva se takrat domislili, da bi lahko tako prepevali vsak teden in ne samo ob redkih priložnostih. In beseda je meso postala, kajti našli smo se »tapravi«, ki se še vedno družimo in prepevamo slovenske ljudske in ponarodele pesmi. Naš namen ni bil nastopati, vendar vabil na razne prireditve nismo zavračali. Veseli nas, da s svojim petjem prispevamo k dobremu razpoloženju na prireditvah našega društva, nekaterih drugih organizacij, društev ter ustanov.
Predsedujem sedemnajstčlanski pevski skupini, naš zborovodja Sašo Zagoršek pa ni samo pevski učitelj, temveč tudi dobrodušen gospod s smislom za humor. Nismo samo člani pevske skupine, postali smo tudi prijatelji. Znamo si izkazati toliko drobnih pozornosti, da včasih presenečamo sami sebe.
Najlepše je, ko s pesmijo nazdravimo slavljencu in mu zaželimo še vrsto zdravih, klenih let, s pesmijo v srcu, grlu in na ustih. Smo tudi solidarni in čuteči ob morebitnih zdravstvenih ter drugih težavah naših članov.
Letos si je naša Mavrica nadela nova mavrična oblačila, natančneje tunike in majice različnih barv. Želimo si, da bi ob druženju, dobri volji in veselju do petja mavrični lok gradili še vrsto let.

*Nismo samo člani pevske skupine, postali smo tudi prijatelji. Znamo si izkazati toliko drobnih pozornosti, da včasih presenečamo sami sebe.*

Foto: arhiv S. Dolinar

**Pevska skupina Mavrica takole poje že pet let.**

# ČLANI IN PODPORNIKI IZVEN ŠKOFJE LOKE

Besedilo in fotografiji Nevenka Mandić Orehek

V glasilu smo vam že večkrat predstavili člane našega društva, ki živijo izven naše občine. Tokrat sta bila moja sogovornika **Matjaž Vovk** in **Slavica Tratar** iz Ljubljane, o katerih so mi pripovedovali udeleženci letošnjega letovanja v Omišu. Ljubeznivo sta se odzvala mojemu povabilu v prostore našega društva, kjer sta si po ogledu likovne razstave Razigranih akvarelistov in Marinkine knjižnice vzela čas za krajši klepet.

**Matjaž Vovk in Slavica Tratar sta pohvalila naše razstavljavce**

**Matjaž**, upokojeni univ. dipl. inž. kemije in dolgoletni direktor Industrije usnja Vrhnika, je v stik z našim DU prišel preko našega predsednika Mira Duića. Pogosto prime za kuhalnico, ker je Slavica še vedno aktivna in se bo upokojila koncem leta. Najraje pripravlja enolončnice, nadevane paprike, pečena rebrca in podobno. Je strasten bralec, najbolj ga zanima splošna globalna kriza. Pravi, da se ga v ljubljanskem Konzorciju vedno razveselijo, saj je tam od leta 2009 na to temo kupil vsaj 65 knjig. Na osnovi vsega, kar je doslej prebral, misli, da bo kriza še trajala in da se bo še poglabljala. Meni tudi, da so viri vode, kovin in energentov po svetu omejeni in zato prihaja do lokalnih vojn.

Glede rekreacije je povedal, da je bil dolgo njegov šport rekreativni tenis, žal pa je bil zaradi poškodbe prisiljen lopar odložiti. Pohvalil je naše upokojence v Omišu, ki so kondicijsko zelo dobro pripravljeni. Športno se tam ni udejstvoval, za sopotnike pa je pripravil predavanje o ekonomiji.

**Slavica** dela kot kemičarka v laboratoriju Agencije za okolje RS. Veseli se že, da se nam bo z novim letom pridružila kot sveža upokojenka. Povedala je, da naše društvo upokojencev izstopa v primerjavi z ostalimi društvi. Redno prebira naše glasilo in je seznanjena z vsemi aktivnostmi in dogajanji. Navdušena je nad delom prostovoljcev, ki smo zavihali rokave in iz zanemarjenih prostorov bivše ambulante v vojašnici naredili prijazne in ogleda vredne društvene prostore. Zaradi novih znancev z letovanja je še bolj odločena, da je naše DU tisto, v katerem želi sodelovati. Vreme na morju ji je ustrezalo, zaradi težav s kolenom pa je več časa namenila branju. Bivanje v Omišu so ji popestrile tudi družabne igre. Ob prijetnem klepetu mi je omenila njuno hčer, ki živi na Finskem, v božičkovi deželi.

Moj članek zaključim z Matjaževo mislijo: »**Upam, da se bo moj prijatelj Miro odločil, da bo predsednik društva še dva do tri mandate.**«

**Plakat-lepljenka, ki jo je Slavica izdelala za nove prijatelje in sopotnike na letovanju. Ob obisku jo je prinesla na društvo.**

## Za nasmeh

Čista vest je ponavadi znak slabega spomina.

Vedno si sposodi denar od pesimista. Ne bo pričakoval, da mu ga vrneš.

## POGOVOR Z MARIJO JENKO

Marinka Mesec

Marija Jenko, ki sliši na ime Mici, se je rodila 2. julija 1920 na Planini nad Lučinami v Poljanski dolini. V družini je bilo 13 otrok, Mici se je rodila kot tretja, danes pa so živi še trije bratje in pet sester. Starša sta se poročila pred stotimi leti in 26. julija letos je minilo 100 let, ko je moral oče v I. svetovno vojno na Tirolsko, kjer je bil ranjen. Mici je imela težko otroštvo, saj je morala že pri desetih letih začeti služiti. V desetih težkih letih služenja je večkrat zamenjala gospodarja, zato je tudi osnovno šolo obiskovala v različnih krajih, vsega skupaj le štiri leta in pol. Na vprašanje, ali je kot majhno dekletce sploh imela kakšno igračo, se je nasmehnila in se takoj vrnila 90 let v preteklost. Z besedami in kretnjami rok je pokazala, da je imela majhno pleteno košarico, v kateri so bili igla, sukanec in različne krpice blaga, iz katerih je izdelovala in šivala punčke ter jih polagala spat. V trenutku se je spomnila še na potoček, ki je tekel blizu hiše, na njegovih bregovih je bila ilovica. Z drobnimi ročicami je gnetla ilovico, jo oblikovala v kroglice in potičke ter jih nato sušila na soncu. Naučila se je plesti košare, klekljati in plesti, kasneje pa tudi šivati na šivalni stroj. A takrat njene ročne spretnosti ni opazil nihče. Kot otrok je močno pogrešala družinsko življenje, pogovor med starši in otroki, da bi skupaj sedeli za mizo ali ob topli peči in se karkoli pogovarjali. Oče se je naučil brati in pisati šele pri vojakih. Bil je priučen zidar in ga veliko ni bilo doma. Zato so bili otroci bolj navezani na mamo in jo tudi spoštovali. Še dobro se je spominja, da je mama dejala: »**Otroci pojdite v gozd po dračje, da vam bom lahko skuhala dobro kosilo in ne boste hodili po svetu z bolnim želodcem!**« Dobro kosilo so bili v tistih časih žganci, krompir, zelje in če ga je bilo dovolj, tudi kruh. Večkrat jim je tudi rekla, da potrebujejo malo kruha in sadja, pa bodo siti. S temi nasveti je Mici vedno živela in nikoli ni imela težav z želodcem. Otroci so mnogo prezgodaj ostali brez mame, saj je zaradi zastrupitve umrla, ko ji je bilo 46 let. Oče se je ponovno poročil. Leta 1951 je Mici odšla na Vrhniko in se zaposlila v tovarni usnja. S prvo plačo si je kupila jedilni pribor, skodelico s krožnikom in kuhalnik, kasneje pa tudi štedilnik. Stanovanje in hrano je morala odslužiti na bližnji kmetiji. Po srečnem naključju je kmalu dobila majhno stanovanje, ga skromno opremila in prvič zaživela po svoje. Nekega dne pa je v časopisu Delo prebrala ženitni oglas, da vdovec Lojze išče žensko, ki bi bila pripravljena živeti z njim. Opogumila se je, mu odpisala in na nedeljo se je že pripeljal na obisk s kolesom. Bil je 19 let starejši od nje. Imel je tri sinove in hišo na Godešiču, nekaj zemlje, konja, kravi, teličke in službo na železnici. V hipu je začutil, da je srečal prijazno, skromno in delavno dekle, ki ji delo pri hiši ne bo tuje. Zelo je bila vesela, ko jo je povabil na ogled Postojnske jame. Pravi, da je Lojze sam priskrbel vse potrebne dokumente za poroko in leta 1959 sta si zakonsko zvestobo obljubila v ljubljanski Stolnici, kar je bil za tiste čase velik dogodek. Tako je svoje novo življenje začela na Godešiču. V zakonu se jima je rodil sin Roman, sinovi iz prejšnjega zakona pa so takrat že odhajali vsak za svojim kruhom. Toda usoda je prehitro posegla v njeno mirno družinsko življenje in nekega jutra je moža zadela kap. Stara 57 let je s trinajstletnim sinom Romanom ostala sama in na njena ramena

Foto: arhiv M. Jenko

Foto: arhiv M. Jenko

**Marija in Lojze na poročni dan**

so padla skrb za vzgojo sina ter vsa dela pri hiši. Mici, ki je bila močna in vztrajna ter vajena trdega kmečkega dela že od otroštva, je uspelo, da je vse to zmogla. Sinu je omogočila, da je prišel do poklica. Ima svoje podjetje, ustvaril si je družino, poleg stare hiše je zgradil novo. Z ženo lepo skrbita zanjo, saj sama ne more več kuhati. Ima dva vnuka, dve vnukinji in dva pravnuka. Ponosna je na svojo majhno pokojnino, ki jo je prvič dobila pri 55 letih za 21 let službe. Tretje življenjsko obdobje preživlja v svoji hiši. Zaradi trdega življenja in starosti ima uničeno hrbtenico, zato ne more veliko hoditi. Poleg tega tudi vidi in sliši bolj slabo. Še vedno si zelo želi, da bi lahko pletla, vendar njeni okorni prsti ne morejo držati pletilk. Na prehrano zelo pazi, rada popije skodelico kave. Vsak dan si vzame eno kapsulo Q10 za dober spomin in tableto za obnovo hrustanca. Drugih zdravil ne uživa. Da ji dan hitreje mine, posluša radio in je seznanjena z vsemi novicami doma in v tujini.

**Do tako visoke starosti sta ji pomagali močna volja in vera do življenja. Draga Mici, naj vas zdravje, spomini in vera pripeljejo do stotice, takrat pa se zopet srečava.**

## ZNANI LOČAN DRAGO ŠETINA

Julija Jenko

Pri društvu upokojencev že več let pobiram članarino, nosim časopis Mi o sebi in obiskujem starejše člane nad 69 let. Tako večkrat posedim tudi pri Šetinovih v Frankovem naselju, kjer z Dragom in njegovo ženo Viktorijo obujamo spomine na stare Ločane in dogodke pred 50 leti.

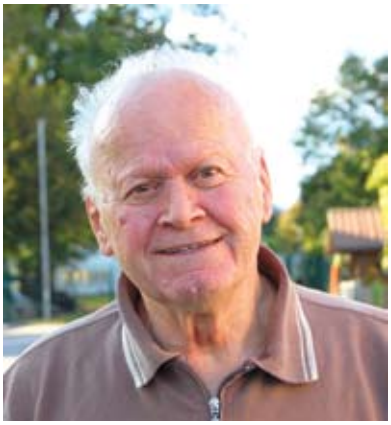


Foto: N. Mandić Orehek

Ob zadnjem obisku marca letos sem jima pripovedovala o knjigi Naši spomini, ki je nastala pri Društvu izgnancev Škofja Loka. V knjigi so zbrani spomini 33 še živečih izgnancev z območja Škofje Loke in Selške ter Poljanske doline, ki sem jim pomagala opisati trpljenje v času izgnanstva. Ob pripovedovanju mi je Drago Šetina zaupal, da bi tudi on rad povedal svojo življenjsko zgodbo.

Rodil se je 11. avgusta 1929 v Ljubljani in je naš član od leta 1991. Oče Albin, po poklicu pleskar je bil Ljubljančan, mati Mici pa je bila iz Vipave in je prišla v Ljubljano za zaslužkom. Poročila sta se leta 1928. Ko je oče iskal službo, se je družina preselila V Škofjo Loko na Lontrg ali Spodnji trg. Oče je bil zasebnik in je imel še dva pomočnika. Drago je dobil še sestro Marico, ki je postala šivilja, in mu je leta 1960 sešila poročno obleko. Leta 1940 pa se jima je pridružil še brat Bine, ki je postal mornar.

Ko se je pričela druga svetovna vojna, sta oče in mati pomagala partizanom. Nekega dne, ko sta z garami peljala municijo za žirovsko hajko mimo gostišča pri Kajbetu v Zmincu, je bilo tam polno nemških vozil. Imela sta srečo, ker sta na vrhu gar posadila malega, komaj leto in pol starega Bineta in tako nista bila sumljiva. A na Spodnjem trgu ni bilo povsem varno, kajti belogardisti so imeli v KUD-u, v sedanjem gledališču, svoje zapore. Tako je nekega dne oče Albin pleskal hišo pri Šobrovih, nasproti ubožnice na Lontrgu, za njo pa je stala gostilna Pri Mišničarju. To so imeli starši Kavčič, sinovi pa so bili vsi pri partizanih. Belogardisti so takrat peljali mimo očeta Kavčiča in oče Albin, ki je imel oster jezik, je zaklical: »Ali te peljejo na dopust?« Ni minila ena ura, ko so se belogardisti vrnili in aretirali očeta. V zapor so ga odpeljali kar v pleskarski obleki, čez nekaj dni pa v Begunje in naprej v taborišče Mauthausen. Od tam so kasneje njega in še druge Ločane, Francoze, Čehe in druge odpeljali na Ljubelj, kjer so imeli taborišče in so kopali sedanji tunel. Ko se je bližal konec vojne, so ujetniki domačini zbežali domov. Mati je izvedela, da je oče bolan in ne more domov. Odšla je v gostišče k Otet, kjer je stanoval človek iz Domžal, ki je imel avto z nemško registracijo in šofer je očeta brez težav pripeljal domov. Ko pa se je šofer vrnil v stanovanje, so ga belogardisti aretirali, odpeljali v zapor na Lontrg in popoldne ustrelili. Drago se še spominja, kako so ga na garah odpeljali proti mestnemu pokopališču in ga za obzidjem pokopali.

Drago je šolo končal pred vojno, po vojni pa se je pri Paulusu učil za mehanika. V brošuri Borec iz leta 1980, ki jo še hrani, piše: »Bojevita, borbena in nepopustljiva in na koncu zmagovita Jugoslavija je bila med severno slovanskimi narodi spoštovana in v svetu nasploh visoko cenjena. Ob prikazanih izgubah skoraj dveh milijonov prebivalstva sta bili dve slovanski državi, prav tako v vojni že prej prizadeti, Češka in Poljska, s svojo že prej razvito, razgibano in ohranjeno ter v zahodnem svetu cenjeno industrijo. Pripravljeni so bili pomagati

Nadaljevanje s prejšnje strani

Jugoslaviji, tako da so izučili delavski strokovni kader. Predlagali so, da bi otroke, vojne sirote usposobili za kovinske, usnjarske, tekstilne, čevljarske in druge poklice. Kasneje se je pokazalo, da so podpisniki pozabili na podrobnosti, na primer oblačila in hrano vajencev med učno dobo in češkoslovaške tovarne so naknadno prevzele tudi to dolžnost.
Drago je sodeloval pri mladinski organizaciji v Škofji Loki in izvedel, da zbirajo mladino, ki bi se šla učit na Češko. Po kratkem zapletu je le odšel, poleg njega še Franc Paulus, sin mojstra, pri katerem se je Drago učil, in Rado Šesek.
Na Češkem je bil vajenec na kovinarski šoli. Iz Ljubljane je 26. februarja 1946. leta krenil prvi transport 50 sirot proti vzhodu v neznano. Prispeli so v zbirni center v Subotico, od tam pa je vseh 2500 vojnih sirot krenilo proti Češki, ki jih je voljno sprejela. Referentka na Ministrstvu LR Slovenije je izbrala vzgojitelja, ki je teh 50 vajencev vodil. Proge so bile po umiku Nemcev na več krajih poškodovane. Končno so Slovenci po dveh dneh izstopili v Brnu na Moravskem. Zaradi velike zamude niso dočakali slavnostnega sprejema, ki ga je pripravil dipl. ing. Vekoslav Sajko, takratni konzul za Jugoslavijo, ki je bil kasneje vajencem naklonjen vse obdobje šolanja.
Slovenska skupina z vzgojiteljem je bila nastanjena v zaplenjeni vili židovskega opekarja. Delali so v tovarni Zbrojovka v mestecu Kurim. Težko so se navadili na sladko hrano in na drugačne običaje. Večkrat so imeli prebavne težave. Ob sobotah in nedeljah, ko tovarne niso delale, so vajenci dobivali samo suho hrano. Ob skupnem letnem odmoru tovarne se je vzgojitelj dogovoril za plačano žetveno brigado na južnem Moravskem. Oba tedna so krepko stradali in ostali še brez plačila.
Ko so vajenci prispeli na Češko, so se morali najprej naučiti češkega jezika. Po kratkem času vaje je prišla na vrsto psihotehnična preizkušnja slušnih in vidnih sposobnosti ter ročnih spretnosti. Vse to so preverili strokovnjaki z univerze v Olomoucu. Bili so pohvaljeni. Čudili so se, kako so slovenski otroci sposobni in obenem kritizirali svojo mladino, češ da ni za nič zainteresirana.
Na izletih po mestu so začudeno opazovali velika dvigala in buldožerje, s katerimi so hitro obnavljali porušene stavbe. Ko so se vrnili domov, so ugotovili, da je s pomočjo enakih strojev hitro rastla tudi tovarna Litostroj. V času učenja so bili vajenci ves čas na testiranju. Posamezniki iz njihovih vrst so po vrnitvi domov zasedli več pomembnih delovnih mest v inštitutih in drugih ustanovah.
Leta 1948 je izbruhnil Informbiro in češke oblasti so od jugoslovanskih vajencev zahtevale, da obsodijo jugoslovansko vodstvo in Tita. Ker so to odklonili, so jih odpeljali v taborišča. Vajenci so zahtevali vrnitev domov. Skupaj s slovenskim konzulom je nekaj vzgojiteljev posredovalo, da je pripeljal vlak iz Jugoslavije in jih odpeljal domov.
Drago je bil po programu razporejen v vojaško tovarno Krušik v Valjevu. Po treh letih, odkar je odšel od doma, je iz Valjeva prvič prišel domov na dopust. Ker mu v Valjevu ni bilo všeč, je ostal doma. Prijatelj, ki je bil tudi na Češkem, mu je priskrbel službo pri Triglav filmu v Ljubljani. Naredil je izpit za finomehanika. Začel je popravljati filmsko tehniko, kamere, projektorje in podobno. V Škofji Loki je večkrat vrtel kinoprojektor v kinu, ki je bil v Partizanu.
Vojsko je služil v Ljubljani v šoli za rezervne oficirje. Po odsluženi vojaščini je nekaj mesecev delal v orodjarni v Iskri Kranj. Nato je nazaj dobil službo v Triglav servisu v Ljubljani. Po nekaj letih pa je odšel v Elro v Škofjo Loko, kjer so izdelovali elektroaparate, radioaparate, avtomobilske sprejemnike in razne elektronske naprave in je bil vodja oddelka. V zaslužen pokoj je odšel iz RTV Slovenija. Trideset let je delal v servisu, v začetku kot vzdrževalec filmskih in optičnih naprav, kasneje pa kot vodja servisa.
Že pred vojno je bil aktiven telovadec, kot otrok v Sokolu, kasneje pa v TVD Partizan. Nastopal je za mladinsko in člansko vrsto.
Ko se je vrnil iz Valjeva, je bil član Ljudske tehnike in Radio ter Fotokluba v Škofji Loki. Sedaj pa zvesto prebira naš časopis, posebno članke, ki so vezani na Škofjo Loko in znane ljudi.

## Za nasmeh

Ženske ne bodo enakopravne moškim, dokler ne bodo sposobne hoditi po ulici plešaste in s pivskim vampom ter vseeno misliti, da so seksi.

Zakaj ljudje takoj verjamejo, če jim poveš, da je zvezd štiri bilijone, če pa rečeš, da se barva še ni posušila, pa morajo preveriti?

## MIMI JAMNIK
## 1940 - 2014

Nepričakovano in za vedno je odšla naša dolgoletna članica Mimi Jamnik. Večino svojega prostega časa je posvetila prostovoljstvu, pomoči sosedom, prijateljem in znancem. V društvu upokojencev jo bomo pogrešali, ko bo prišel čas za raznašanje glasil Mi o sebi, s katerimi je razveseljevala več kot 60 članov. Mnogi so ji zaupali tudi plačilo letne članarine. V projektu Starejši za starejše, za boljšo kakovost življenja doma, je sodelovala od samega začetka in bila med najbolj predanimi in uspešnimi prostovoljkami. Pogrešali jo bomo na koncertih in gledaliških predstavah, v Marinkini knjižnici, na izletih, pohodih in še kje. V nepozabnem spominu bo ostala vsem, ki smo jo poznali, sodelovali in se družili z njo.
Hvala za vse bogastvo na poti, ki smo jo prehodili v tvoji družbi. Praznine, ki je nastala s tvojim odhodom, ne bo mogoče zapolniti.
Mimi, svet je bil zaradi tebe lepši in boljši.
Bodi v miru.

Maruša Mohorič



## ZAKLJUČEK OBISKOV DEBELEGA RTIČA

Besedilo Maruša Mohorič, fotografije Stane Jarc

V sredo, 27. avgusta, smo se odpeljali na zadnji letošnji morski kopalni izlet.
Kljub ne prav spodbudni vremenski napovedi, stalnici letošnjega poletja, smo se zbrali na avtobusni postaji, oblečeni v topla oblačila, z dežniki za vsak slučaj, a tudi z vsemi potrebnimi rekviziti za uživanje v toplih krajih. Nagrada za pogum je bil prekrasen topel sončen dan, mirno in čisto morje, pa precej toplo, skratka popoln užitek. Kakor običajno je bil za nekatere udeležence dan prekratek.
Vsako sredo v juliju in avgustu so naši člani redni gostje na Debelem rtiču že vrsto let. »Zahvaljujemo se odgovornim v društvu za organizacijo izletov, na katerih lahko uživamo, in se priporočamo za enake možnosti tudi v prihodnje,« je v imenu udeležencev povedala Marija Debeljak.
Jesenski čas je namenjen obiskom toplic. Vabljeni!

**Ob vsakem obisku je pogled drugačen.**

## BOGAT ZAKLJUČEK SEZONE KEGLJAČEV 2013/2014

Ivan Hafner

Zaključek sezone so zaznamovale tri prireditve.

### 1. PRVENSTVO PZDU GORENJSKE V KEGLJANJU JE BILO 21. MAJA 2014 NA JESENICAH.

Ob odlični organizaciji Jeseničanov in prijetnem druženju, hitrem izračunu rezultatov in zanimivem tekmovanju brez pritožb sem kot delegat PZDU tekmovanje pohvalil.
Toda tekmovalno so vsi naši tekmovalci in tekmovalke odpovedali na celi črti. Izgovor, da je kegljišče izredno težko, nima teže, saj je težko za vse. Pa poglejmo rezultate.
MOŠKI, predlanskim še prvaki Gorenjske, so zasedli komaj 10. mesto med 15 ekipami. Podrli so le 1890 kegljev. Manj jih ne bi podrli, tudi če bi imeli zavezane oči.
Zmagali so Kamničani pred Šenčurjani. Podobno je bilo tudi v posamični konkurenci. Zmagal je Drago Pestar, svež upokojenec iz Kranja, ki je podrl 578 kegljev. Za njim se je s 565 keglji uvrstil vedno odličen Rudolf Vidic iz Kamnika.
Naši kegljači so takšne rezultate, kot zmagovalci v tej sezoni, dosegli najmanj ducatkrat. Naš najboljši je bil četrti mož ekipe Jože Avguštin, ki je edini premagal mejo 500 kegljev, podrl jih je 510.
ŽENSKE so bile komaj kaj boljše od moških. Vsa zadnja leta so bile bronaste, tokrat pa so med 10 ekipami uspele osvojiti 6. mesto. Podrle so vsega 1726 kegljev. Zmagale so Kamničanke, ki so podrle odličnih 2070 kegljev. Tržičanke so bile druge.
V posamični ženski konkurenci je zmagala Majda Lužar iz Kamnika, ki je podrla 544 kegljev, pred Mojco Sedminek iz Tržiča s 520 podrtimi keglji.

Foto: bilten

**Letos si teh odličij nismo zaslužili.**

Naša najboljša je bila Slavka Plestenjak, ki je bila velik del sezone poškodovana in smo jo dali v ekipo zadnji hip kot rezervo. Podrla je skromnih 450 kegljev.
Naše najboljše so odpovedale na celi črti.
Tako kolektivno slabega kegljanja ne pomnim.
Upam, da bo kegljačem skoraj trimesečni odmor prinesel novih moči in borbenosti.

PREHODNI POKAL za najboljši skupni rezultat je premočno osvojilo DU Kamnik pred DU Tržič.
Naši so bili skupno peti.

### 2. ZAKLJUČEK KEGLJAŠKE SEZONE 2013/2014 V OKVIRU VSEH KEGLJAŠKIH TEKMOVANJ, KI JIH PRIREJA ŠPORTNA ZVEZA ŠKOFJA LOKA (OBČINSKA IN MEDOBČINSKA PRVENSTVA, RAZNI TURNIRJI IN PRIREDITVE)

Zaključek s podelitvijo priznanj in piknikom je potekal 6. junija 2014 na balinišču BK Loka 1000 v »Benetkah«.
O rezultatih vseh naštetih tekmovanj smo poročali v treh prejšnjih številkah našega glasila, zato jih ne bomo ponavljali.

Foto: I. Hafner

**Naši med najboljšimi**

ŠZ niti pokalov niti medalj posameznih tekmovanj ne podeli sproti po vsakem tekmovanju, ampak ob zaključku.
S tem tudi racionalizira stroške, saj posamezniki ne dobe medalje za vsak dosežek v vsaki tekmi, ampak le za najvišje dosežke, ob podelitvi pa naštejejo tudi ostale uspehe oz. uvrstitve.
Nekatere naše kegljačice in

kegljači bi sicer dobili cel šop medalj.
Pokale za vsako disciplino prejmejo le pri ekipnih disciplinah.
Tu so naši kegljači v medobčinski ligi prejeli pokal za presenetljivo osvojitev prvega mesta, posamezni kegljači in kegljačice pa vrsto medalj.
V celoti gledano je bila kegljaška sezona na nivoju tekem Športne zveze zelo uspešna.

## 3. ZAKLJUČEK KEGLJAŠKE SEZONE IN 16. PRVENSTVA KEGLJAČEV DU ŠKOFJA LOKA

Po že kar dolgoletni tradiciji smo kegljači in kegljačice našega društva sezono 2013/2014 zaključili 11. junija 2014 s pohodom na Blegoš, nato pa z zaključno prireditvijo Pri Andrejonu.
Na Blegoš smo se podali skoraj vsi, le po različnih poteh in smereh. Po nekaj urah planinskih užitkov smo se vrnili do Črnega Kala, nato pa do priljubljenega gostišča, kjer smo že kar domačini. Okusno in obilno kosilo pod kostanji se nam je že kar prileglo.

Foto: I. Hafner

**Oddih na Blegošu**

Nato je sledil uradni del.
Kot običajno sem imel vse rezultate društvenega prvenstva in analizo sezone že pripravljene in razglasitev najboljših ter podelitev medalj je ob pomoči kolegov potekala kar hitro.

V ŽENSKI KONKURENCI je od začetnih dvanajst klubsko prvenstvo zaključilo devet kegljačic. Prvič je zmagala Zdenka Gaber, ki je tesno premagala dosedanjo stalno društveno prvakinjo Smiljano Oblak. Zmagovalka je v 10 kolih zbrala 5129 podrtih kegljev, Smiljana pa je podrla 5100 kegljev. Tretja Vojka Mihelič je najbolj napredovala, saj je bila še lani le sedma. Tudi četrta Majda Bogataj je bila boljša kot prejšnjo sezono. Sledijo Cilka Remic, Slavka Plestenjak, Marija Tolar in Milena Kužel. Naša nova kegljačica Lidija Podviz je sicer prvenstvo zaključila na začelju, a je hrabro orala ledino in bila nagrajena s posebno polžkovo medaljo.
Tončka Dolinar in Marija Klobovs sta bili poškodovani.
Sezono je z nami še začela Katja Galof, a se je prezgodaj poslovila. Njen spomin smo počastili z minuto molka.

MOŠKIH KEGLJAČEV je bilo na začetku sezone 16, društveno prvenstvo pa jih je zaključilo 15. Prvenstva zaradi poškodbe kolena ni končal Peter Zakotnik.
Društveni prvak je po nekaj letih premora spet postal Franc Žontar-Nano, ki je v 10 kolih podrl odličnih 5476 kegljev. Takoj za njim je s 5406 podrtimi keglji drugo mesto osvojil predlanski prvak Peter Mravlja. V zagrizeni borbi za tretje mesto in bron je imel največ sreče Jože Avguštin, ki je podrl 5195 kegljev. Le dva keglja za njim je na četrtem mestu pristal Lojze Homan. S še 7 keglji manj je peto mesto zasedel lanski prvak Vlado Podviz, kar je glede na hude težave z ramo in vmesno operacijo odličen dosežek.
Sledita Ljubo Podpečan in Roman Selan, oba z rezultatom nad 5000 keglji.
Tine Uršič , ki je bil osmi, je nekoliko popustil, podobno kot Stane Ferle na devetem mestu. Deseti je bil izkušeni kegljač Jože Primožič. Od 11. mesta naprej sledijo kegljači s krajšim stažem Tone Mihelič, Brane Korenčič, Matevž Frlec in France Mrak. Na začelju je pristal novinec Jani Oblak, ki si je z vse boljšim metanjem prislužil polžkovo medaljo.
Prepričan pa sem, da so prav ti, ki sem jih naštel nazadnje, naš močan potencial za naslednja leta.

Po končani razglasitvi rezultatov smo prešli še na žrebanje priložnostnih darilc, saj si je prav vsak od prisotnih prislužil svojo vrečko. Moram reči, da sem glede na vse večje število rednih kegljačev in vse bolj krizne čase darilca že kar težko nabral. Darovalci so bili poleg Športne zveze Škofja Loka in našega društva še podjetja mojih otrok.
Druženje se je, ob vmesnem tekmovanju v prstometu na dvorišču, zavleklo še v pozno popoldne.

Ker bi se rad izognil kakim očitkom, naj povem, da smo vse stroške za hrano in pijačo plačali sami kegljači in sicer po našem sistemu skupinskih rojstnodnevnih praznovanj. Od treh ali štirih praznovanj med letom pade zadnje praznovanje na zaključno prireditev.
Ob lepem vremenu in dobri volji smo sezono uspešno zaključili.

## 34. ŠRI - ŠE ZATIŠJE PRED VIHARJEM

Ivan Hafner

Junijskih tekem se nismo udeležili. Tekmovanje v tenisu v Žireh, kamor bi poslali moško ekipo, je zaradi premajhne udeležbe odpadlo, vse bolj priljubljenega in množičnega Teka 4 mostov pa se zaradi previsoke prijavnine nismo udeležili.
Julija in avgusta v 34. ŠRI ni tekmovanj, bo pa zato v septembru spored zgoščen.
Prav te dni na ŠZ Škofja Loka pripravljajo razpise in točne datume tekmovanj.
Prav kmalu bo KOLESARJENJE KRONOMETER V HRASTNICO in 1. krog BALINANJA, ki bo na balinišču Loka 1000 (Benetke). V septembru bo zagotovo še 3. krog PRSTOMETA na igrišču Rovn v Selcah in KROS za OŠ Ivan Grohar.
GORSKO KOLESARJENJE, ki je bilo tudi predvideno za konec septembra, bo v prvi dekadi oktobra.
V oktobru in novembru 2014 bo nato še devet tekmovanj, naše ekipe naj bi nastopile vsaj v šestih panogah.
Kljub finančnim omejitvam bomo vsekakor skušali obraniti prehodni pokal najboljše ekipe tudi na 34. ŠRI.

## DOGAJANJA V OKVIRU PZDU GORENJSKE

Ivan Hafner

SREČANJE POHODNIKOV UPOKOJENCEV GORENJSKE
je letos uspešno organiziralo DU Tržič in sicer 27. maja 2014.
Srečanja se je prvič udeležilo deset naših planincev in pohodnikov na čelu z Nežko Trampuš in Dragico Gartner. Moške sta zastopala Ciril Pleško in Slavko Bašelj. V odpravi so bile še Marta Krmelj, Mira Porenta, Alenka Dolenc, Sonja Trampuš, Julija Jenko in Katarina Camlek. Glavni del pohoda je bil triurni ogled znane Dovžanove soteske. Pot je lepo označena in urejena. V Muzeju fosilov so si ogledali zelo bogato zbirko fosilov, na multiviziji pa so širše spoznali pomen naravnega bogastva soteske in tržiške okolice.
V restavraciji Raj so se še podprli in si ob druženju in v pogovoru izmenjali izkušnje iz planinskega in pohodniškega življenja gorenjskih upokojencev. Zbralo se jih je kar okoli 200.

SREČANJE KOLESARJEV UPOKOJENCEV GORENJSKE je organiziralo DU Kokrica. Vodja naše kolesarske ekipe Jožica Anžel je kolesarsko druženje opisala v posebnem prispevku.

PRVENSTVO PZDU GORENJSKE V KEGLJANJU S KROGLO NA VRVICI
je 12. junija 2014 organiziralo DU Naklo.
Čeprav smo tudi v našem DU ustanovili sekcijo kegljanja na vrvici, se tekme nismo udeležili, saj nismo uspeli postaviti dveh igrišč, ker tudi do obljubljenih prostorov v vojašnici nismo prišli. Tako nismo imeli možnosti vadbe, zato bi bila udeležba nesmiselna.

Iz letnega programa PZDU Gorenjske ostaneta tako dve tekmovalni srečanji, ki smo jih prestavili na kasnejše termine, ker ta tekmovanja niso vezana na državna prvenstva v okviru ZDUS. Tako bo:

PRVENSTVO PZDU GORENJSKE V PLAVANJU
28. avgusta 2014 v plavalnem bazenu v Radovljici. Oblikovati skušam kar najmočnejšo ekipo, a bo iz različnih vzrokov odsotnih kar nekaj boljših plavalcev.

PRVENSTVO PZDU GORENJSKE V TENISU
Prvenstvo naj bi bilo že v začetku junija, a je izbrani organizator tekmo odpovedal.
Ko so bili seznanjeni s težavo, so se ponudili iz DU Radomlje, da tekmo izpeljejo na igriščih TK Radomlje in na igriščih v Duplici. Predvidoma naj bi bilo prvenstvo 10. septembra 2014, a konkretnega razpisa doslej še ni. Vodja naše teniške sekcije Boris Pešelj obljublja, da bo poleg solidne moške ekipe po kar dolgi odsotnosti poslal v boj tudi tenisačice.

Septembra 2014, predvidoma 16. in 17. septembra, bo naše društvo organizator DRŽAVNEGA PRVENSTVA v BALINANJU.
Te zahtevne naloge smo se že lotili z vso resnostjo. Organizacijski odbor že dela s polno paro, saj želimo ohraniti renome dobrih organizatorjev.
**Upokojenci, ljubitelji balinanja, pridite na ogled tega dvodnevnega prvenstva in podprite naše tekmovalce.**

## SREČANJE KOLESARJEV NA KOKRICI

Jožica Anžel

Že četrto leto zapored se je naša kolesarska sekcija udeležila srečanja gorenjskih kolesarjev. Letos ga je za Pokrajinsko zvezo društva upokojencev Gorenjske ponovno organiziralo

Foto: arhiv L. Sovinc

**Kolesarji pred štartom**

društvo upokojencev Kokrica. Naša ekipa je štela dvajset udeležencev in smo bili številčno najmočnejši. Vseh skupaj nas je bilo preko sto. Relacija kolesarjenja je bila Kokrica – Zgornja Bela – Bašelj – Pangeršica – Tenetiše – Kokrica. V lovskem domu na Pangršici smo imeli kratek postanek za malico, na Kokrici pa zaključek s podelitvijo priznanj. Tudi hrane in pijače ni manjkalo. Najstarejši udeleženec je štel 88 let. Po druženju smo se vrnili domov, tako kot smo prišli, namreč s kolesi.
Sicer pa že od začetka aprila vsak ponedeljek pridno kolesarimo. Udeležba je tako rekoč polnoštevilna, med dvajset in petindvajset kolesarjev. Poleti se zbiramo ob 8. uri na kopališču, kjer po približno štirih urah vožnje tudi zaključimo. Septembra, ko bo bolj hladno, bomo srečanja prestavili na 9. uro. V zadnjem času se nam je pridružilo še nekaj navdušenih novincev.

## BALINARKE SMO TEKMOVALE

Besedilo in fotografiji Smiljana Oblak

V ponedeljek, 23. junija 2014, smo bile v Kamniku. Sodelovale so še ekipe Kamnika, Mengša, Komende, Bičevja in Most. Tekmovale so **Smiljana Oblak, Tončka Dolinar, Vera Hartman in Slavka Stanonik**. Bil je tradicionalen turnir, kakršnega smo maja gostile doma, na tem turnirju pa so vabljene ekipe vrnile povabilo. V Kamniku so sicer zmagale Mengšanke, druge so bile Moščanke, me pa tretje. Prvič smo na ta srečanja vzeli s sabo tudi **Vero, ki je zmagala v bližanju. Bravo Vera!**

**Vera Hartman**

Potem smo zaradi dopustov nastopile v malo drugačni zasedbi v Mengšu in Komendi. V Mengšu 12. julija 2014 so ekipo sestavljale **Alenka Zaletel, Vojka Mihelič, Slavka Stanonik in Vera Hartman. Bile smo sedme.** Zmagale so domačinke.

Nadaljevale smo 23. julija 2014 v Komendi na turnirju, na katerem je sodelovalo 11 ekip. Naše **Tončka Dolinar, Vera Hartman, Alenka Zaletel in Slavka Stanonik** so bile desete. Tudi tokrat so zmagale domačinke. Očitno je prednost domačega balinišča usodna.
Še vedno vztrajno nadaljujemo. V soboto, 9. avgusta 2014 smo gostovale pri Bičevju na Viču v Ljubljani. Sodelovalo je kar 12 ekip. Tokrat so bile v ekipi **Ivanka Prezelj, Tončka Dolinar, Vojka Mihelič in Smiljana Oblak.** Po dveh uvodnih zmagah smo obtičale v četrtfinalu in zasedle 8. mesto. **Tončka je bila v bližanju druga. Bravo Tončka!**

Na vseh srečanjih je scenarij podoben. Po zelo prisrčnem sprejemu s kavo, čajem, prigrizkom in še kaj bi se našlo, nadaljujemo s tekmovanjem. Potem je na vrsti tekmovanje posameznic v bližanju. S štartnino malo prispevamo k stroškom

Foto: arhiv S. Oblak

**Balinarke na Viču**

tekmovanja. Malica, ki jo povsod, razen pri nas v Škofji Loki, pripravljajo moški, je vmesni odmor pred nadaljevanjem tekmovanja. Sledi četrtfinale, polfinale in finale. Če smo zelo uspešne, sodelujemo celo do samega zaključka.

## KRIŽEMKRAŽEM

Maruša Mohorič

Srečala sem člana društva, starega dobrih osemdeset let, ki je tarnal, da je začel pozabljati. Meni se to dogaja že nekaj časa in vedno sem vesela, ko slišim sotrpine s podobnimi težavami. Prepričana sem, da vsak od nas pozna načine, kaj naj počne in s čim naj se ukvarja, da bi ohranil spomin. Že več let imamo v društvu delavnice z delovno terapevtko, ki nam pomaga z nasveti, kako se spopadati s težavo. Obstajajo različne možnosti, ne le za upokojence. Mnogi ljudje rešujejo križanke, enostavne in bolj zahtevne, zelo popularen je sudoku, branje knjig vedno pomaga ohranjati besedni zaklad in zahteva določeno koncentracijo, zanimive so tudi igre s kartami, šahisti prisegajo na šah, enigmatiki imajo bogate možnosti za »kravžljanje« možganov in še veliko načinov bi se našlo.

Foto: S. Dolinar

**Igra križemkražem nam pomaga pri urjenju spomina.**

Pred dobrim letom se je zbrala skupina radovednic, da bi spoznale igro križemkražem. Gre za igro ustvarjanja besed iz naključno izbranih črk, ki jih vnašamo v postavljen lik, igralno ploščo, na kateri so poleg običajnih tudi nagradna polja, ki vrednost posamezne črke podvojijo, potrojijo ali celo določajo štirikratno vrednost črk, npr. šumnikov č,š,ž. Igro igrata dva igralca, pravila pa določajo, da vsak sestavi deset besed. Končni izdelek je neke vrste križanka.

Izkušnje povedo, da se lahko igramo, smo družabni in skušamo najti čim daljše besede. Malce izobraževanja ali obnavljanja zgodovine, zemljepisa, kemije, biologije in drugih ved nikoli ne škodi. Zgodi se, da besede, ki prinese veliko točk, ne moremo postaviti v lik. Če nimamo srečne roke, pa imamo na voljo deset soglasnikov, iz katerih seveda ni mogoče sestaviti kaj pametnega, če v liku še ni dovolj samoglasnikov.

Izkušeni igralci tekmujejo na turnirjih, kjer jih omejuje čas, ki ga merijo s šahovsko uro. Taktike so različne, več vredna črka mora biti na pravem polju, zapirajo si podvojitve, študirajo nasprotnikove možnosti. Njihov besedni zaklad in izkušnje, sposobnost anagramiranja in kombiniranja so zavidanja vredni, saj so sposobni sestaviti besede z 10, 11, 12 črkami, ki prinašajo še dodatne točke.

Društvo Križemkražem, ki ima sedež v Gornji Polskavi, predsednik pa je Peter Skrbiš, zelo uspešen tekmovalec, organizira mesečne turnirje v različnih krajih po Sloveniji že od leta 1993. V društvu je okrog 40 aktivnih igralcev, običajna udeležba na turnirju pa je manjša. Srečujejo se na Vranskem, na Robežu, v Domžalah in na Dobenu, letos pa so na naše povabilo prišli v Crngrob.

Obstaja tudi dopisno igranje KK, kjer si igralca po elektronski pošti pošiljata najdene besede. Pri tem čas praviloma ni omejen, na voljo pa imate ogromno gradiva, kot so leksikoni, pravopisi, ugankarski slovarji, zemljevidi. Poleg Marice Mrak od naših igralk sodeluje tudi Magda Malovrh. Naša mentorica Marica, ki nas je seznanila z osnovnimi pravili igre in nam skuša po najboljših močeh predstaviti tudi podrobnosti in zanke, v društvu KK sodeluje že vrsto let. Na tedenska srečanja v društvenih prostorih prihajamo z veseljem in mnogimi idejami, odkrivamo nove besede in se imamo dobro.

**Ob tej priložnosti se zahvaljujemo mentorici Marici Mrak za njeno prostovoljstvo, potrpežljivost in vse nasvete, obenem pa ji čestitamo za zmago na zadnjem turnirju in ji želimo, da bi še dolgo uživala v vsem, kar jo veseli in bogati.**

**Če ste ob branju prispevka začutili, da vas igra zanima, se nam pridružite.**

## SEDEM LET POZNEJE

Nevenka Mandić Orehek

Sestanki našega uredniškega odbora so strogo namenjeni delu odbora. Ker nam vedno primanjkuje časa za sproščeno druženje in klepet, smo se vprašali, kaj narediti. Odločili smo se, da se moramo umakniti iz mesta in izklopiti telefone. Tako smo bili pred tremi leti v Danjah, potem še na Petrovem Brdu, tokrat pa »na mestu zločina«, v Davči.

Odzvali smo se prijaznem vabilu Nadje in Cirila Podgoršek, da se dobimo na Tuškovem griču. Pred sedmimi leti se je v njuni hišici sestala skupina novinarskega krožka naše UTŽO pod mentorstvom Jelke Mlakar in se odločila, da se loti projekta izdajanja glasila. Projekt je uspel in v rokah imate že 29. številko Mi o sebi.

Tokrat nam vreme ni bilo preveč naklonjeno, kar pa ni vplivalo na naše razpoloženje. Zadrževali smo se pod streho, nekatere bolj zmrznjene pa so se grele v kuhinji ob topli krušni peči.

Foto: arhiv U3

**Članice novinarskega krožka leta 2007 na Tuškovem griču**
**Z leve: Borjana Koželj, Nadja Podgoršek, Marinka Logar, Jelka Mlakar, Marinka Mesec, Maruša Mohorič in Jožica Kovič**

Foto: C. Podgoršek

**Nikoli se ne uspe zbrati celotna ekipa. Upokojenci enostavno nimamo časa za vse obveznosti, ki smo jih prevzeli ali so nam jih naložili drugi.**

Foto: N. Mandić Orehek

**Po obilnem kosilu so nas sramežljivi sončni žarki spodbudili, da smo si ogledali davške slapove.**

## ŠOLA ZDRAVJA – DRUŽENJE, KI MU NI PARA

Besedilo in fotografija Marta Satler

»Dobro jutro, dober dan, naj bo s soncem obsijan!« Roke stalnih in naključnih udeležencev Šole zdravja so ob pozdravu sklenjene v velik krog. Zadovoljni so, pa naj bo sneg, dež ali lepo poletno jutro. Vse leto, vsak dan, razen ob nedeljah in praznikih, se dobijo ob 7.30, da v pol ure skupaj naredijo 1000 gibov za bolj pretočno in gibčno telo. Leta niso pomembna.

Sredi junija je bilo srečanje skupin Šole zdravja v Dolenjskih toplicah. Tja sem odšla, ker me je zanimalo, kdo tvori to množico, ki že v 72 skupinah po vsej Sloveniji vsako jutro skupaj telovadi in kdo je človek, ki je uspel s to idejo.

Dr. Nikolay Grishin je nevrolog. V Slovenijo je pred dvanajstimi leti prišel živet in delat iz Rusije. Človeka obravnava celostno, kot fizično, psihično in emocionalno celoto, zato je kmalu ugotovil, da njegovim pacientom manjka predvsem gibanje in druženje. Iz teh spoznanj se je leta 2007 v Celju rodila Šola zdravja.

Nadaljevanje s prejšnje strani

Prepričevali so ga, da Slovenci nikoli ne bi hodili na jutranje razgibavanje na prostem. Vendar je vztrajal, z njim pa tudi mnogi, ki se zdaj redno udeležujejo vadbe, saj so spoznali, da se zaradi nje in jutranjega druženja bolje počutijo.
Posebno v tretjem življenjskem obdobju sta druženje in pripadnost še kako pomembna. V Škofji Loki obstajajo že tri skupine, pridružite se jim, ne bo vam žal. Vadba ni zahtevna, je brezplačna, pod milim nebom, edina oprema je dobra volja. Ni se treba prijaviti, samo pridite ob 7.30 na eno od zbirnih mest.
Sotočje – *pred taborniškim domom*
Kamnitnik – *v parku nekdanje vojašnice*
Trata – *za osnovno šolo*

**Dr. Nikolay Grishin**

# SE ŠE SPOMNITE IGER IZ SVOJE MLADOSTI?

## FŠKALCA

Meri Bozovičar

Ko sem kot prostovoljka pričela delati v Loškem muzeju, sem etnologinji, Mojci Šifrar Bulovec pripovedovala zgodbe svojega otroštva in obudila spomin na otroško igro fškalco, ki sem jo ob dolgih zimskih večerih rada igrala s starim očetom. Se še spominjate, kako se igra fškalca? To je igra za dva igralca. Vsak igralec ima 12 zrn fižolov, eden bele, drugi črne barve. Igro

*»To igro smo igrali kot otroci. Ali lahko poskusim, če jo še znam?«*

začne igralec z belimi zrni. Katera zrna je dobil igralec, je odločil žreb. Če je igralec imel srečo in dobil bela zrna, je imel več možnosti za zmago. Igralca sta na označena polja – pike, stičišča črt – izmenično polagala po eno zrno. Cilj igre je postaviti tri zrna v ravno vrsto. Ko je enemu igralcu to uspelo, je nasprotniku vzel eno zrno. Ko igralca položita vsa zrna, jih začneta premikati po začrtanih poteh za eno piko. Igralec, kateremu ostanejo le še štiri zrna, lahko neomejeno skače na označena polja, tako da spet ustvari trojko. Igra se nadaljuje toliko časa, da poraženec ostane brez fižola. V Škoparici, muzeju na prostem na loškem gradu, imamo sedaj fškalco na mizi. Ko jo zagledajo obiskovalci, predvsem izseljenci iz Amerike, Kanade in Argentine, se tudi spomnijo na otroška leta.
»To igro smo igrali kot otroci. Ali lahko poskusim, če jo še znam?« me vprašajo. Ko ugotovijo, da je še niso pozabili, so nadvse navdušeni, še bolj pa potem, ko jim igro podarim. Našim izseljencem in drugim obiskovalcem smo podarili že toliko iger, da smo jo morali natisniti že dvakrat. Igro sem predstavila tudi Japoncem in Izraelcem. Ko pa je v Škoparico prišla naša pesnica Neža Maurer, sva jo zaigrali kar trikrat. Neža je mojstrica te igre in me je premagala dvakrat, šele tretjič je bila zmaga na moji strani.
Za konec naj povem še, da mi je gost iz Italije predlagal, da bi ta igra lahko zanimala tudi današnje otroke, če bi jo lahko igrali na računalniku.

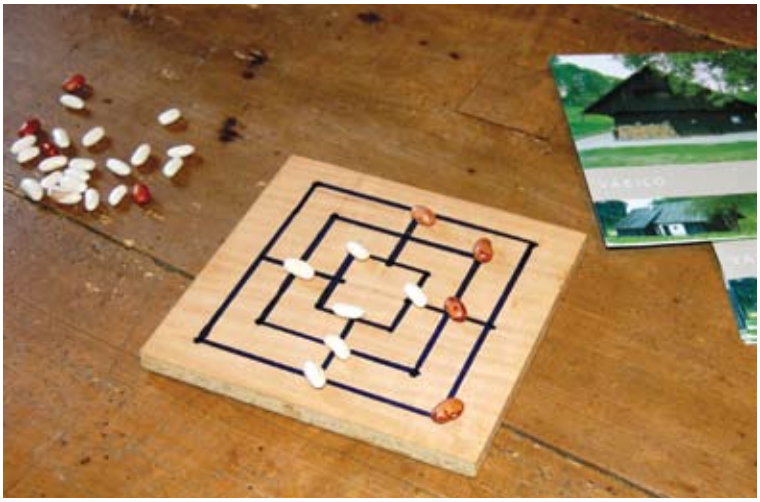


Foto: N. Mandić Orehek

**Fškalca domače izdelave izpred dvajsetih let**

## PROGRAM IZLETOV, LETOVANJ IN PRIREDITEV 2014

| DATUM | RELACIJA | VRSTA DOGODKA |
|---|---|---|
| sept. | Terme Fojnica-BiH | letovanje |
| 17. 9. | Pliberk-Avstrija | turistični izlet |
| sept/okt. | Trgatev–obiranje grozdja | aktivni izlet |
| 1. 10 | Topolšica | kopalni izlet |
| 8. 10. | Mala Nedelja | kopalni izlet |
| 10. - 12. 10. | Beograd - Novi Sad | turistični izlet |
| 14. 11. | Martinovanje (petek) | družabni izlet |

**Opozorilo!**

Prijave bomo upoštevali z dnem vplačila.

Obiski gledaliških predstav bodo objavljeni sproti.

Prijave z obveznimi vplačili do zapolnitve prostih mest v avtobusu sprejema Danica Celestina ob sredah in petkih med 8. in 11. uro v pisarni DU. Informacije lahko dobite na telefon 040 857 273.

Posamezni izleti in prireditve bodo objavljeni na oglasnih deskah društva.
Pridržujemo si pravico do sprememb, odpovedi ali dopolnitev terminov posameznih izletov in akcij.
Planinski in pohodni izleti bodo prilagojeni vremenskim razmeram.
Vseh izletov in prireditev v društvu se udeležujete na lastno odgovornost.

## VESELI POHODNIKI V LETU 2014

| Datum | Planiran pohod |
|---|---|
| 6. oktober | JERUZALEM– krajinski park Jeruzalemsko-Ormoških goric<br>Izhodišče na 220 m, nad Ormožem do Jeruzalema, med vinogradi. Hoje je 3 – 4 ure krožno. |
| 20. oktober | PLANINA POCKET 1312 m nad KANALSKO dolino v Italiji<br>Izhodišče je na Pl. Pocket, čez planine med macesni. Vzpona je 2x 200 m, 3 – 4 ure hoje. |
| 10. november | UGRIZOVA PLANINA 1589 m nad dolino BODENTAL v Avstriji<br>Izhodišče je na 1010 m, 3 ure hoje. |
| 1. december | Pot v NEZNANO |

Ture bodo izpeljane tako, da jih bo lahko vsak, ki se bo odločil, prehodil. HOJA in DOBRA DRUŽBA JE NAŠA POT, NAŠE ZLATO SONCE, ki dela čudeže.
Preizkusite in ne boste razočarani. Informacije in prijave sprejema Dragica Gartner na številko tel. **041 607 483**

## PLANINSKI IZLETI V LETU 2014

| | | |
|---|---|---|
| 11. 9. | Zermola | vodi Dragica |
| 25. 9. | Pikovo – Splavarjenje | vodi Slavica |
| 9. 10. | Mali Pal | vodi Dragica |
| 11. 10. | Urekov pohod | vodi Nežka |
| 23. 10. | Slivnica – Rakov Škocjan | vodi Nežka |
| 6. 11. | Selo Setiče | vodi Dragica |
| 20. 11. | Lubnik | vodijo vodnice |
| 4. 12. | Zaključni izlet v neznano | N + S + D + M |

Informacije in prijave sprejemata Nežka Trampuš na telefonsko številko **041 225 226** ali Martina Eržen na številko **041 831 064**.

## ZADOVOLJNA PLANINKA

Kati Škrjanc

Rodila sem se v majhni vasici Pevno pod Križno goro in Planico, kamor še danes zahajam skoraj vsak dan, da si naberem psihično in fizično kondicijo za težje vzpone.
S 17 leti sem se zaposlila v Gorenjski predilnici, kjer sem delala 12 let. Nato sem bila nekaj let zaposlena v LTH, kasneje sem 15 let delala kot varuška v vrtcu Najdihojca.
V začetku leta 1994 sem se upokojila in si rekla, samo doma pa že ne bom, moram narediti še kaj za svojo dušo in telo.
Včlanila sem se v Društvo upokojencev Škofja Loka in se najprej pričela udeleževati turističnih izletov, ki so jih vodili pokojni Janez Liechtenecker, Ivan Harej in Olga Medič.
Nato se je začelo šušljati, da bi pričeli s planinskimi pohodi in takoj sem bila zraven. Nežko, Julijo in Kati Šegulo sem že dobro poznala, pridružilo se nam je še nekaj pogumnih in pričeli smo s šest, osem, deset, dvanajst ali več planinskimi pohodi na leto.
Že prvo druženje me je navdušilo. Z Nežkino skupino planincev smo prehodili že lep del slovenskih gora in planin. Podali smo se tudi v zamejstvo, Italijo, Avstrijo in Hrvaško. Ni mi žal truda, kadar osvojim kakšnega dvatisočaka, saj vidim, da sem v dobri kondiciji. Vedno se imamo prijetno, saj se radi družimo. Znanci so postali prijatelji in druženje nam vsem veliko pomeni.

Foto: S. Laznik

**Nežka Trampuš z zvesto planinko Kati**

Vsako leto se nam pridruži nekaj novih pohodnikov, tako da se naše število veča.
Udeležujem se tudi pohodov z lažjo skupino. Najprej z Matevžem Trilerjem, sedaj z Dragico. Hoja v hribe mi pomeni hrano za dušo in telo. Za dobro počutje lahko največ naredim sama.
Ko sem bila še zaposlena, sem veliko hodila v hribe z družino ali sama. Vsi štirje člani družine smo bili včlanjeni v klub Lubnikarjev.
Poleg planinarjenja že več kot 20 let dvakrat tedensko hodim na telovadbo in plavanje v CSS, včasih tudi v kakšne terme. Malo kolesarim, če pa mi ostane še kaj časa, grem rada v gozd po gobe , borovnice, kostanj, zdravilna zelišča in še kaj.
Včasih priskočim na pomoč pri varstvu vnukov, tako da mi ni dolgčas.
Sedaj živim sama, mož je umrl, sinova pa sta na svojem. Upam, da mi bo zdravje služilo, da bom lahko osvojila še kakšno goro ali hribček. Delam na tem.

Nežka, hvala ti za vseh dvajset let prijateljskega druženja.
Seveda ne smem pozabiti na Martino, Dragico in Slavico, ki so se nam pridružile kasneje in pomagajo pri vodenju tako velike skupine planincev in pohodnikov.

Foto: S. Laznik

**Kati s planinci pred Sankaško kočo**

## DOBERDOBSKA PLANOTA

Dragica Gartner

Prvi topli marčevski sončni žarki so nas zvabili na nenačrtovan izlet na DOBERDOBSKO PLANOTO. Zaradi hudega žledoloma sem morala smer pohoda spremeniti. 14 dni pred pohodom sem bila tam na ogledni turi in bilo mi je tako všeč, da sem sklenila svoje pohodnike pripeljati na to lepo in kruto kraško pokrajino, kjer je pred 100 leti divjala **nesmiselna človeška morija 1. svetovne vojne,** v kateri je padlo preko četrt milijona vojakov, med njimi mnogo Slovencev. Odšli smo v zame svete kraje, kjer občutim mir in grozo hkrati. Mir zato, ker se mi zdi, da se z obiskom in hojo delno po njihovih stopinjah vsaj malo poklonimo njihovemu trpljenju, grozo pa zato, ker si iz različnih pričevanj v mislih venomer predstavljam, koliko groze, trpljenja in zaničevanja so morali prestajati.
Tu je potekala 2. ofenziva, ena najtežjih od vseh 12 ofenziv v 1. svetovni vojni. V pehotnih polkih so bili pretežno slovenski vojaki, seveda pa tudi vojaki drugih narodnosti. Težko je bilo tudi, da so se furlanski Slovenci v italijanski vojski borili z brati Slovenci v avstro-ogrski vojski. Povsod so sejali dobro voljo, pesem in hrabrost, zato so bili povsod priljubljeni.

Foto: Z. Ramovš

**Redipuglia Kostnica »Spomenik stotisočerim« je največji in najveličastnejši spomenik padlim v 1. svetovni vojni v Italiji.**

Zjutraj smo se odpeljali na ogled ogromnega lepo urejenega obeležja italijanskim vojakom, v Redipuglio, na manjšo vzpetino Griža, visoko 117 m. Slovencev je bilo tam zapisanih le malo.
Prepeljali smo se skozi Jamlje, v smeri Nove Gorice, do Boneta, od tu smo se povzpeli slabih 100 metrov v 164 metrov visok hrib Gradina. Ustavili smo se na razgledišču, kjer se v celoti zrcali prelepo,

Foto: A. Dolenc

**Pogled na Doberdobsko jezero**

polno presihajoče DOBERDOBSKO JEZERO, dolgo 1200 metrov in široko 400 metrov, kar predstavlja 26 hektarjev. Prehodili smo greben, se spustili po kamnitih stopnicah, ob jeklenici do gradišč, kamnitih ostankov že iz rimskih časov, iz 7. stoletja. Strelski jarki, kupi belega kamenja vzdolž gradišča, ostajajo neme priče trpljenja in dela preteklih rodov. Tudi v nadaljevanju smo imeli občutek, kot bi hodili nekje v sredogorju, ko smo odšli po ozki kamniti stezici do ravninskega sprehoda do Doberdoba. Pri slovenski OŠ, ki se imenuje po pisatelju Prežihovem Vorancu, smo se pogovarjali s tamkajšnjo učiteljico, ki je povedala, da se morajo šolarji pogovarjati v slovenščini.
Prepeljali smo se do italijanskega gostišča ob jezeru, kjer so nas v prijetnem okolju postregli z dobro in poceni hrano. Zadovoljni smo se odpeljali po drugi strani domov.

## Misli

Ne nehaš se smejati, ker se staraš, ampak se staraš, ker se nehaš smejati.

Ne verjemi vsega, kar slišiš in ne reci vsega, kar misliš.

## VARČEVANJE UBIJA

Dragica Žontar

V članku bom namesto besede varčevanje uporabljala besedo šparanje, ker večkrat bolje opisuje stanje duha.
Za Slovence je šparanje religija, vsaj kakor ga dojemam ob srečanjih s prijatelji. Pri nas se skoraj vsak pogovor prične s stavkom: »Joj, to sem pa kupila čisto poceni.« Če pohvališ prijateljico, da ima lepo obleko, je odgovor: »Ah ne, to sem kupila zelo poceni na razprodaji.«
Varčevanje se vsak dan objavlja v vseh občilih, v reklamah, na panojih, pri nasvetih za hrano, obleko, zdravje, pranje in čiščenje. Vsaka druga jutranja oddaja se začne s pozivom moderatorke: »Pokličite nas in nam povejte, kako varčujete.«
Nato pa poslušamo, resnično tragične primere, ko ljudje pripovedujejo, kako šparajo pri hrani, da kupujejo samo najcenejšo hrano, si pozimi ogrevajo le en prostor, da prišparajo pri kurjavi, pazijo, koliko vode porabijo pri izplakovanju stranišča in da ne naštevam naprej. Večinoma so ljudje na to celo ponosni, le malokdo pa pove, da se pri tem počuti zelo prizadetega.
Kdaj se je pravzaprav začelo to vseslovensko šparanje in kdo je tisti, ki špara?
Spominjam se, da smo v daljnih letih socializma mi povprečneži živeli dokaj skromno, čeprav zato ni bilo nikjer nobenih panojev, reklam po domovih ali radijskih oddaj, kje vse lahko prišparamo.
Doma smo se redno ogrevali, kupovali hrano, ki je bila na izbiro, avto in stanovanje smo kupili na kredit.
Kaj je varčevanje in kdo sploh lahko varčuje?
Sama menim, da lahko varčuje tisti, ki ima tolikšne dohodke, da mu ostane še nekaj sto ali tisoč evrov, ki jih položi na knjižico, ko porabi sredstva za normalno, ne razkošno življenje.
Kaj pa vsi ostali, upokojenci z našimi pokojninami, več sto tisoč delavcev s 500 ali 600 evrov mesečnega dohodka ali nezaposleni?
Zame je šparanje sinonim za revščino, ki jo dnevno tolčemo, in do katere so nas pripeljale naše vlade in njim pripadajoči tajkuni, ki so pokradli vse, kar je Slovenija dosegla v letih socializma. Ker ni več kaj ukrasti ali spremeniti v zasebno lastnino, nam sedaj kapitalistično ubijalsko pridigajo o šparanju, čeprav oni ne šparajo, ker jim ni treba.
Pri tem oblast zavestno preko medijev, ki so odraz sedanjega kapitalizma, dnevno po malem prepričuje prebivalce, da so sami krivi, če so revni, bolni, lačni, brez pravic.
Ponujajo na tisoče receptov v smislu, da nismo dovolj pozitivno naravnani, če smo zboleli. Bolezen je za oblast strošek, zato nas sedaj prepričuje, da smo sami krivi zanjo. Zato naj kupujemo draga prehranska dopolnila in hodimo na seanse raznih kvazi terapevtov, če seveda imamo denar.
Ker država za nas denarja nima, čeprav ga za sebe ima, smo izpostavljeni vse večjemu pritisku, kako še dostojno preživeti. Ti pritiski in šparanje, zaradi katerih jemo najcenejšo nekvalitetno hrano, ne kupujemo sadja, zelenjave in mesa, si ne moremo privoščiti normalne obleke razen kitajske, ne kupujemo knjig, ne privoščimo si kulturnih prireditev, ne moremo dovolj zgodaj priti do potrebnih zdravnikov, pogubno vplivajo na naše zdravje. Zato ni naključje, da smo Slovenci statistično eden najbolj bolnih narodov v Evropi. Na vrhu lestvice najslabše zdravljenih so slovenske ženske.

## Za nasmeh

Nikoli zares ne odrastemo, samo naučimo se obnašati v javnosti.

Ne prepiraj se z idiotom. Potegnil te bo na svoj nivo in te premagal z izkušnjami.

Svetloba potuje hitreje kot zvok, zato nekateri izgledajo pametno, dokler ne spregovorijo.

Večerne novice se začnejo z »dober večer«, nato sledi razlaga, zakaj to ne drži.

## OPRAVIČILO

V prejšnji številki smo na strani 27 napačno zapisali priimek pokojnika. Pravilno je Jure Humer.
Za napako se vam opravičujemo.

## POPRAVEK

V prejšnji številki se nam je na strani 23, pod fotografijo intervjuvanca Pavla Čuka, napačno zapisalo ime zdravilne Aloe na fotografiji. Njeno pravilno ime je Aloe Arborescens, ne pa Aloe barbadensis. Gospodu Čuku in bralcem se za neljubo pomoto opravičujemo.

## POVABILO V ČLANSTVO NAŠEGA DRUŠTVA

Društvo upokojencev Škofja Loka je prijazno in odprto za vse, zato vabimo vse upokojenke in upokojence, da se nam pridružijo. Avgusta 2014 je bilo v našem društvu 2248 članov. To pa je že kar lepa družba tistih, ki želimo skupaj preživljati prosti čas in se vključevati v različne dejavnosti, kot so šport, pohodništvo, izleti, izobraževanje, branje knjig itd. Pri nas se imate možnost tudi predstaviti javnosti na razstavah, če fotografirate, slikate ali se ukvarjate z različnimi hobiji.
Naš naslov na Partizanski ul. št 1 zagotovo poznate in nanj opozorite še svoje prijatelje in znance.

## SREČANJE UPOKOJENCEV GORENJSKE

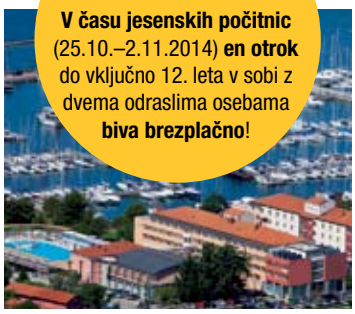
O srečanju upokojencev Gorenjske in prostovoljcev projekta Starejši za starejše, ki je bilo 4. septembra 2014, bomo pisali v prihodnji številki glasila Mi o sebi.


Jesenski oddih v veseli družbi!

Dobrodošlica, notranji bazeni z ogrevano morsko vodo, telovadba, samopostrežna večerja, ples…

| UPOKOJENCI | 17.8.–27.9.14 | 28.9.–24.10.14 | 25.10.–30.11.14 | 1.12.–27.12.14 | 28.12.–2.1.15 |
|---|---|---|---|---|---|
| Penzion | 51 € | 44 € | 40 € | 38 € | 51 € |
| Polpenzion | 46 € | 39 € | 35 € | 33 € | 46 € |
| OSTALI | | | | | |
| Penzion | 56 € | 44 € | 40 € | 38 € | 56 € |
| Polpenzion | 51 € | 39 € | 35 € | 33 € | 51 € |

Doplačila (na dan): enoposteljna soba (11 EUR), turistična taksa (1,01 EUR) in silvestrska večerja. Upokojenci, ki so člani društva, kluba ali aktiva upokojencev ter člani kluba revije Vzajemnost imajo **10% popusta na penzionske storitve**.




delfin HOTEL

T 05 660 74 00, rezervacije@hotel-delfin.si
www.hotel-delfin.si

ZAVOD ZA ŠPORT
ŠPORTNA ZVEZA
ŠKOFJA LOKA

Podlubnik 1c
4220 Škofja Loka
T 04 515 70 70
zzs.loka@siol.net
www.zsport-skloka.si

Naši športniki
z medaljami in pokali
v družbi s športnim
navdušencem,
predsednikom DU
Mirom Duićem

Foto: Z. Ramovš

**Urška Bizjak in Franc Prezelj**

Foto: N. Mandić Orehek

**Lojze Homan in Ciril Pleško**

Foto: N. Mandić Orehek

**Ivanka Prezelj, Smiljana Oblak in Ivan Hafner**

Foto: Z. Ramovš

**Jana Bešter, Minka Bertoncelj in Tončka Dolinar**

# FOTO GALERIJA

Foto: Z. Ramovš

**Janko Demšar**

**Jožica Anžel, Martina Eržen in Nevenka Mandić Orehek** Foto: T. Dolinar

**Branko Korenčič, Peter Zakotnik, Lojze Kalan, Ferdo Pozvek in Franc Žontar - Nano** Foto: Z. Ramovš