



OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 1

LETO I

JULIJ 2010

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

VSEBINA

OD TU:

Priznanje	2
Lea Mlakar	2
Naše razstave	2
Projekt Starejši za starejše	3
Vrelec	3
Piknik	3
Kopalni izleti	4
Planinci	4
Pohodniki	6
Obisk opere	6

OD TAM:

Letovanje	7
Škotska	7
Z vlakom in kolesom	8
Rezija	8

KORISTNI NASVETI

E-poštni bonton	9
-----------------	---

UVODNIK

DOMAČIM E-NOVICAM NA POT

Borjana Koželj

Glasilo **Mi o sebi** je začelo nastajati zato, da bi bili člani društva dobro obveščeni o dogajanju v društvu, a izide le štirikrat letno. Da bi bila vsebina bolj aktualna, bi si zelo želeli bolj pogostega izhajanja našega »cajtnga«, a iz objektivnih razlogov to ni mogoče. Poskusili bomo s spletnim časopisom, kjer vas bomo enkrat mesečno obveščali o aktualnem dogajanju v društvu, spomnili pa vas bomo tudi na dogodke v prihodnjem mesecu, da se boste lažje odločili, česa vse se boste udeležili.

Z veseljem bomo objavili tudi vaše prispevke o izobraževanju, izletih, pohodih...

Dobrodošle so tudi izvirne fotografije.

V zvezi z aktivnostmi v društvu nam lahko pošljete vprašanja, mi pa bomo poiskali odgovore in vam jih posredovali.

RAZPIS

za urednika ali urednico E-novic.

Razpisujemo prostovoljsko mesto urednika

E-novic, ki bodo izhajale enkrat mesečno in so namenjene vsem članom društva upokojencev.

Veseli bomo sodelavca ali sodelavke, ki bo poskrbel/a, da bodo novice izšle vsak mesec (oziroma po potrebi) in bodo vedno aktualne.

Pomoč pri delu je zagotovljena.

Pišite nam na loka3univerza@gmail.com

PREGLED DOGAJANJA V JUNIJU

OD TU:

PRIZNANJE

OČISTIMO SLOVENIJO V ENEM DNEVU je bila akcija, ki smo se je udeležili tudi upokojenci našega društva in članice in člani Univerze za tretje življenjsko obdobje. Ker smo bili aktivni in uspešni, smo prejeli priznanje Ekologov brez meja Slovenije. Bili smo ga zelo veseli.



LEA MLAKAR, BRONASTI GRB OBČINE ŠKOFJA LOKA
Maruša Mohorič

Gospa Lea Mlakar je prejela priznanje občine Škofja Loka kot pobudnica in koordinatorica vseslovenske akcije Očistimo Slovenijo v enem dnevu za našo občino na predlog Univerze za tretje življenjsko obdobje v okviru Društva upokojencev Škofja Loka. Imeli smo idejo v pravem trenutku in na pravem mestu, uspelo nam je in ponosni smo prav tako kot na »našo« nagrajenko, ki je bila priznanja zelo vesela.



RAZSTAVE V PROSTORU DRUŠTVA UPOKOJENCEV
Zlata Ramovš

Komisija za razstave je v skladu s svojim planom v veži društva pripravila razstavo fotografij z letovanja na Malem Lošinjju in z zadnjega piknika. Slike kažejo, da so se naši člani na obeh prireditvah dobro počutili, se zabavali in imeli lepo.

Vabimo vas, da si obe razstavi ogledate in se opogumite, da nam v bodoče tudi vi pomagate pri zbiranju fotografij za naše razstave. Dejavnosti našega društva so zelo obširne, a prostovoljci, ki fotografiramo za društvo, ne moremo biti na vseh. V bodoče bi radi razstavili tudi slike drugih naših fotografov. Želimo si, da bi bili člani društva obširneje obveščeni o vsem, kar se dogaja pri nas.

Nihče od nas ni profesionallec, zato ne iščemo umetniških fotografij, pač pa enostavne, zanimive posnetke tistega, kar se je na naših dejavnostih in prireditvah dogajalo.



Vabim vas, da nam vaše digitalne fotografije pošljete na internetni naslov: **loka3univerza@gmail.com** ali **zramovs@gmail.com**, za standardne fotografije pa pokličite na telefonsko številko 04/51-50-130 ali mobi št. 041-971-327. Fotografije bomo takoj preslikali ter vam jih še isti dan vrnili.

Obveščam vas tudi, da se je Komisija za razstave zavzela za preureditev društvenih prostorov, v katerih bodo naše razstave prišle bolj do izraza. Želimo, da bi društvene dejavnosti v novem šolskem letu potekale v funkcionalnejših in prijaznejših prostorih. Rezultati se že kažejo.



Po vlomcu v naše prostore je imel hišnik Drago veliko dela s popravili.

STAREJŠI ZA STAREJŠE

KOO projekta Nežka Fojkar

Projekt Starejši za starejše je trajna oblika prostovoljnega dela, zato nadaljujemo z našimi aktivnostmi. Izvajamo ponovne obiske pri tistih starejših osebah, ki smo jih anketirali že lani in predlani ter tako spremljamo njihovo življenje doma. Če naše prostovoljke zaznajo potrebo po pomoči starejšim, jo, kolikor je v naši moči, tudi organiziramo. Poleg tega izvajamo tudi anketiranje starejših, ki so dosegli starost 70 in več let ter jih doslej še nismo obiskali. Doslej je 28 prostovoljk DU Škofja Loka obiskalo že preko 1100 starejših oseb, različno pomoč na domu pa zagotavljamo trenutno že 20 osebam.

Za boljše delo na projektu bi potrebovali še nove prostovoljce, saj še nimamo pokritih vseh področij v občini. Če imate smisel za delo s starejšimi, vas vabimo, da se nam pridružite. Potrebujemo prostovoljce za anketiranje, za nudenje enostavne pomoči posameznikom na domu, za druženje z osamljenimi Odločite se in prijavite se na telefon 041 717210 ali pa se zglasite osebno v naši pisarni vsak 2. in 4. ponedeljek v mesecu.

MEŠANI PEVSKI ZBOR VRELEC

Gremo na kavo!
12. avgusta bo
ženski del zbora
že začel z vajami.



PIKNIK 2010

Cveta Škopelja

Že tretje leto zapored smo organizirali piknik za člane našega društva. Letos smo se srečali v petek, 25.6. v parku balinišča na Trati. Udeležilo se ga je preko 150 članov. Kaže, da je ta oblika druženja zelo priljubljena, saj je udeležba iz leta v leto večja.

Prav zato razmišljamo, da bi v bodoče poiskali večji prostor. Poleg okusnega kosila so se udeleženci zabavali ob veseli glasbi in srečelovu. Dobitkov je bilo kar 331 in vsaka srečka je prinesla presenečenje. Vsem darovalcem se iskreno zahvaljujemo za bogate dobitke, prav tako pa se zahvaljujemo tudi vsem prostovoljkam in prostovoljcem, ki so piknik pripravili in uspešno izpeljali.



Fotoreportažo s piknika si oglejte v hodniku DU.

IZLETI

NAŠI ČLANI NA ENODNEVNEM KOPANJU NA MORJU.

V juliju in avgustu so na programu kopalni izleti na Debelem rtiču.

Udeležba je vedno velika, kar dokazuje, da je po petih letih zanimanje za tak način letovanja vedno večje. Cena izleta je primerna, hrana dobra, plaža na Debelem rtiču je raznolika, kakor tudi dostop v morje. Po mnenju in razpoloženju udeležencev lahko trdim, da se imamo lepo in poskrbimo tudi za svojo dušo in zdravje. Tako je bilo tudi 7. julija 2010, ko smo začeli s kopalnimi izleti.

Moj pozdrav je: pazite na sebe in radi se imejte!

Vaša spremljevalka Tončka



PLANINCI

KJE SMO HODILI V JUNIJU NEŽKINI POHODNIKI?

Mira Kofler

Mesec junij je bil muhast, bolj podoben aprilu kot rožniku. Toda v trenutkih, ko je pokazal svoj pravi obraz, smo ga kar takoj izkoristili.

Tako smo se **7. junija podali na Struško.**

Kako smo jo osvojili?

Iz Javorniškega rovta, skozi Medji dol do planine Seča, pod Struško do Belske planine, preko sedla Kočna in Suha do Koče na Golici in nazaj v Javorniški rovt. Krog dolg 21 km za telo in cvetoči travniki za dušo.



Vremenska napoved je bila obetavna, zato smo se takoj **v četrtek, 10. junija podali na Črno prst**, najbolj vzhodni vrh v grebenu Spodnjih Bohinjskih gorah. Od Soriške planine in tik pod vrhom Koble, preko melišča pod Kontnim vrhom in v strmih zavojih navkreber. Osvojili smo vrh.

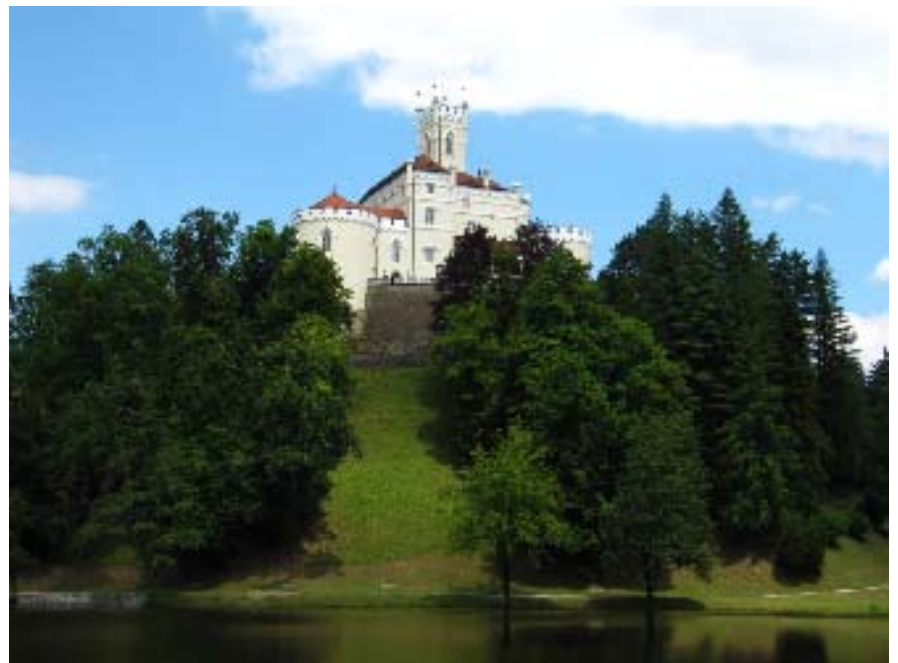
Črno prst imenujejo botanični vrt. Prepričali smo se, da si to ime zasluži.

V dolino smo se vrnili preko planine Za Lissem.

Prav proti koncu meseca, **24. junija** smo se odločili za pohajkovanje na samem obrobju najvzhodnejših ostankov Karavank. V lepo jutro smo se odpeljali po štajerski avtocesti, zavili v smeri proti Rogaški Slatini. Malo naprej od Rogatca, na vstopu v občino Žetale smo izstopili. Pred nami je bila **pot na Macelj**. Vztrajno smo se vzpenjali in bili za trud poplačani. Spodaj pod nami so valovili griči Haloz, levo pa se je s ponosom razkazovala Donačka gora. Po kratkem počitku smo odšli še k izviru mejne reke Sotle in po kosilu nas je avtobus odpeljal še onkraj meje, v Trakoščan.

Mogočen grad iz 13. stoletja, ki je lepo obnovljen, vzbuja občudovanje. Sprehodili smo se ob jezeru in občudovali drevesne orjake, ki so se skorajda spogledovali z oblaki. Ko smo se vračali, smo si zaželeli, da bi v prihodnje mejne reke ljudi povezovale, in da bi bili gradovi mesto samih dobrih dogovorov. Vse za narodov blagor.

Fotografije: Slavica Laznik in Mira Kofler



IN KAM NAS BO NESEL KORAK V JULIJSKIH DNEH?

22. julija nas čaka potep po Bohinjskih Stogih.
Lep čas je pred nami!

POHODNIKI

POHODNIŠKA POTEPANJA

Maruša Mohorič

Naš **torek, 22.6.2010**, je bil krasen dan, ki smo ga preživali na Bornovi poti – skozi tunele, zato smo vzeli s seboj poleg običajnih rekvizitov, nahrbtnika in palic tudi svetilke. Z Ljubelja smo se podali po zanimivi poti proti 1311 metrov visoki planini **Preval**, kjer nas je prepihal veter, a smo poskrbeli za »gretje« in se okrepčali z malico, naužili smo se prekrasnih razgledov na okoliške gore in doline, in zapeli pohodnici za rojstni dan. Na poti v dolino nas je grelo sonce in v Podljubelju nas je pričakal avtobus. Pred slovesom smo šli še na sladoled ali pijačo v Tržič, potem pa se srečni in zadovoljni odpeljali proti domu. Spet en zanimiv in srečen dan.



Naslednji **torek, 29.6.2010**, po deževnem ponedeljku, smo uživali na **Golteh**, prekrasni kraški planoti z vsemi značilnostmi, ki jih ponujajo kras in objekti, ki služijo smučanju (žičniške naprave in akumulacijsko jezero). Imeli smo vodnika, ki nas je povabil na sprehod po rastlinskem parku, ki je zelo lepo urejen. Rastline so označene s tablicami, posebnost parka pa je horoskop, kjer posamezno drevo predstavlja ustrezno znamenje, zraven pa je opis značaja človeka rojenega v tem znamenju. Po planini smo hodili kar nekaj časa, uživali v naravi in pogledih na še nekatere zasnežene gore, videli »ledenico«, naravna jezercja, konje in njihove mladiče. Okrepčali smo se s pastirsko malico in zaključili krožno pot po krajinskem parku na izhodišči točki. Prijetno utrujeni in neizmerno srečni, da smo preživali še en lep dan na prekrasnih poteh, smo se vračali proti domu. Ogledali pa smo si tudi muzej lesarstva v Nazarjah.

KAM SE BOMO PODALI V NASLEDNJIH TORKIH?

27. julija gremo po Pokljuški poti – soteska Ribščice,

10. avgusta na Krvavec – Veliki Zvoh in 31. avgusta v Škocjanske jame.

GLEDALIŠČE

MADAME BUTTERFLY - Giacomo Puccini je napisal eno najlepših oper vseh časov.

Borjana Koželj

Že skoraj dve leti si enkrat mesečno ogledamo eno predstavo, komedijo, dramo ali opero. In Madame Butterfly - Giacomina Puccinija je bila že dvajseta po vrsti.

Kako preprosto je to: prijaviš se, Jelka Dolinar poskrbi za karte, sedeš v avtobus in si ogledaš predstavo v Ljubljani, Trstu ali v Domžalah...

Tokrat nas je prevzel Puccini s svojo glasbo in ameriška pevka v vlogi Čo Čo San, Takesha Meshe Kizart.

Predstava je nastala v koprodukciji SNG Opere in baleta Ljubljana ter Teatra Verdi iz Trsta.

IN OD TAM:

LETOVANJE NA MALEM LOŠINJU

Zlata Ramovš

Letos smo si za oddih izbrali Mali Lošinj, kjer smo v hotelu Bellevue v zalivu Čikat preživeli sedem lepih dni. Dneve smo večinoma preživljali aktivno – od zgodnjih jutranjih pohodov po celem otoku do poznih večernih prireditev v vrtu hotela. Vmes smo seveda – kot se za ta čas spodobi na ekranih spremljali svetovno nogometno prvenstvo ter v bifejkah na obali praznovali vsako zmago. Hodili smo na jutranja razgibavanja v notranji bazen, se udeležili panoramske vožnje okrog otoka, si ogledali lokalni botanični vrt ter Mali in Veli Lošinj, se povzpeli na vrh Sv. Ivana... Na koncu smo bili celo zmagovalci med gosti hotela po številu zadetkov na srečelovu in tomboli. Vam zaupamo nagrade? Na srečelovu so bile le tri nagrade: po ena steklenica soka, piva in vina - od teh smo Ločani dobili pivo in vino. Glavna nagrada na tomboli je bila steklenica vina in tudi ta je šla z nami! Na ta račun smo se veliko presmejali, saj smo vedeli, da nas doma čaka še piknik z veliko bogatejšimi nagradami na našem srečelovu.

Fotoreportažo z letovanja si oglejte v hodniku DU.



UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE JE NA POČITNICAH

ŠKOTSKA

Člani Univerze za tretje življenjsko obdobje med počitnicami utrjujejo znanje pridobljeno med letom. Tako so se članice študijskega krožka Angleški jezik pri Stephnu Mylandu podale na potep po Škotski.



Z VLAKOM IN KOLESOM V SONČEN JULIJSKI DAN

Marta Satler

Ko sem se jeseni odločila, da ne bom imela več avtomobila, si nisem predstavljala, kaj vse človek lahko opravi tudi brez avta. V soboto, 9. julija, sva s kolegico Miro kolesi potisnili v Škofji Loki na vlak – nekaj vlakov je poleti posebej označenih, da prevažajo tudi kolesa in v manj kot uri sva že bili na Jesenicah. Pot naju je vodila po glavni cesti do Mojstrane, naprej sva jo pa ubrali po lepi, asfaltirani kolesarski poti, ki je speljana po trasi nekdanje železnice proti Trbižu. Čudovito doživetje! Pot se do Italije v senci zelenja malo dviga, kmalu za mejo pa se začne spuščati. Žal je bila najina kondicijska pripravljenost precej slaba, zato sva se po 40 km obrnili in odkolesarili nazaj proti Jesenicam, saj se je do doma nabralo več kot 80 km.. Ob poti je kar nekaj okrepčevalnic, kjer postrežejo s hrano in pijačo, pa tudi počivališč, kjer pridejo prav dobrote iz lastne torbe. Pot je varna za starejše kolesarje in mlade nadobudneže, ki šele začenjajo vrteti pedala, zato jo za celodnevni izlet vsem iskreno priporočam, pa če greste na pot do tja z vlakom ali z avtom.

DOLINA REZIJA IN UTRDBA VENZONE (PUŠJA VAS)

Maruša Mohorič

Sedmi sedmi ob sedmih na avtobusni postaji v Škofji Loki. To je bilo geslo za napovedani turistični izlet v Rezijo in prvi obisk Debelega Rtiča za ljubitelje namakanja v morju v organizaciji našega društva. Torej okrog sto upokojevcev na istem mestu ob istem času, za dva avtobusa potnikov.

Odpeljali smo se prelepi Gorenjski naproti v prekrasnem sončnem jutru, se ustavili v čudoviti Kranjski Gori na jutranji kavi, pa nadaljevali skozi Trbiž in mimo Pontebe do Resiute, kjer smo zavili v pozabljeno, a v zadnjem času spet odkrivano slovensko dolino Rezije. Naš vodnik Edo nam je povedal nekaj o geografskih, zgodovinskih, etimoloških, jezikovnih in kulturnih posebnostih krajev, ki naj bi jih obiskali. V Ravanci smo si pod vodstvom prijetnega in z vsemi »žavbami« namazanega lokalnega vodnika v Rozajanskem domu ogledali video predstavitev doline in njenih prebivalcev, prostore Deželnega parka predalpa in po potresu obnovljeno cerkev. V Solbici smo obiskali muzej brusačev, za konec pa se odpeljali v Venzone, kjer je čudovito ohranjena utrdba, sredi trga pa cerkev, ki jo je potres v letu 1976 zelo prizadel, v rotundi pa smo videli tudi mumije. Veliko bogatih »slik« za en dan in naše upokojevne glave.

Pa en ocvirek za konec: ko Rezijani štejejo, morajo znati računati. Na primer: ko želite reči 99, morate vedeti, da je to 4x20 in 19 (v njihovem jeziku pa ne znam). Zabavno, poučno in težko, a zanimivo. Če in ko imate možnost, pojdite tja, ne bo vam žal!

VEČKRAT STE ŽELELI VPRAŠATI...

V tej rubriki bomo odgovarjali na vaša vprašanja.

Pišite nam na loka3univerza@gmail.com

Imate tudi vi težave s pošiljanjem e-pošte? Je prav tako ali je pravilneje kako drugače? Tu imamo prvi del nasvetov in navodil:



BONTON UPORABE E-POŠTE

Pripravila Nevenka Mandić Orehek

Tako kot v normalnem okolju pri vsakodnevnem komuniciranju z ljudmi je potrebno tudi na internetu upoštevati poleg pravnih zakonov, ki predpisujejo, kaj je dovoljeno in kaj ne, tudi določena pravila obnašanja in nenapisane norme, če želimo da bo komunikacija z ostalimi uporabniki potekala normalno in na spodobnem nivoju. Ne glede na to ali pošiljate e-poročilo prijatelju ali poslovnemu partnerju, je dobro upoštevati nekaj nenapisanih pravil, ki se nanašajo na uporabo e-pošte.

V KATERA POLJA VPISATI NASLOVNIKE

Vsako e-sporočilo je sestavljeno iz glave in iz telesa sporočila. Glava je običajno sestavljena iz podatkov o pošiljatelju, naslovniku sporočila in naslova sporočila. Glavi sporočila sledi njegova vsebina oziroma telo sporočila (Body), ki ga sestavlja tekst sporočila, ki ga posredujemo prejemniku in podpis (če ga seveda vključimo v sporočilo). Naslov prejemnika običajno vpišemo v vrstico **Za** (ang. **To**). Če želimo posameznim osebam poslati sporočilo le v vednost, vpišemo njihove naslove v polje **Kp** (ang. **CC**). Pri tem se je potrebno zavedati, da bodo naslovi iz tega polja vidni vsem ostalim prejemnikom sporočila. Če je potrebno sporočilo poslati na več naslovov in če ne želite, da bi ostali prejemniki videli komu vse ste poslali sporočilo, uporabite polje **Skp** (ang. **Bcc**), ki bo zagotovilo, da bodo naslovi vseh ostalih prejemnikov ostali skriti, kar pomeni, da bodo naslovniki dobili skrito kopijo sporočila. V praksi to pomeni, da bo skriti naslovnik videl vse naslove, ki se nahajajo v poljih Za ali Kp, naslovniki iz ostalih polj pa ne bodo videli naslovov, ki so skriti v polju **Skp**. Napačna uporaba polj Za, Kp in Skp ima lahko precej neprijetne posledice še posebej v smislu pošiljanja poslovne pošte. Preden odpošljete pošto zatorej preverite, v katerih poljih imate vpisane naslove prejemnikov.

NASLOV IN VSEBINA SPOROČILA

Ker poleg e-naslova pošiljatelja prejemnik sporočila najprej zagleda naslov sporočila, bi morali z naslovom v naslovnem polju vedno opisati tisto, kar opredeljuje celotno sporočilo. Prejemnik bi moral ob pogledu na prejeto e-pošto takoj vedeti, kaj približno lahko pričakuje, ko bo odprl sporočilo. Zaradi tega je pomembno, da izpolnimo naslovno polje (**Subject** oz. **Zadeva**), kjer z besedo ali dvema opredelimo namen sporočila. Vsako napisano sporočilo bi moralo imeti rep in glavo. To pomeni, da mora sporočilo vsebovati uvodni pozdrav, besedilo sporočila, pozdrav in podpis pošiljatelja. Pa se vrnimo nazaj na samo besedilo. Pišite razumljivo in jasno. Bodite vljudni, spoštljivi in tolerantni do ljudi, ki imajo drugačne vrednote. Uporabljajte osebni pristop. Kar pomeni, da je boljše, če namesto »Spoštovani« napišete »Spoštovani g. Janez Novak«, saj bo vaše sporočilo prijaznejše in bo imelo osebno noto. Odstavki naj bodo kratki, sporočila pa jedrnata in ne predolga, še posebej, če gre za poslovno korespondenco. Nihče namreč ne mara prebirati dolgih tekstov prek ekrana. Če bi radi nekemu posredovali daljšo novico, ki je objavljena na internetu, mu namesto, da bi kopirali novico v sporočilo, pošljite povezavo do spletne strani, kjer bo lahko novico v celoti prebral. Podobno velja za vse ostale dokumente in datoteke, ki so objavljene na spletnih straneh. *(nadaljevanje prihodnjič)*

Pa še dva spoznanja dr. Matjaža Muleja iz časopisa Dnevnik:

- Lenoba je naporna, vsaj po vseh posledicah za zdravje, če že ne sproti, zato jo moramo omejiti na pol ure na dan in na čas za spanje, ki je seveda nujno.*
- Starost se ne meri s številom let, ampak s stopnjo lenobe. Slednjo sme povzročiti samo bolezen, pa še to zgolj začasno.*

Spletne novice OD TU IN TAM je uredila Borjana Koželj in oblikovala Nevenka Mandić Orehek.

Če E-novice ne želite prejemati, nam to sporočite na naslov:

loka3univerza@gmail.com

Če pa poznate koga, ki bi novice rad dobival, prosimo, da nam posredujete njen ali njegov elektronski naslov.