



OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 17

LETO III

JANUAR 2012

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

VSEBINA

Marinkina knjižnica	1	Delavnica slikanja na Dunaju	4
Moj prvi pohod po Krasu	1	Obisk opere	5
Slikanje nas navdušuje!	2	Preprečevanje padcev	6
Sonja Dolinar	3	Zelišča in zeliščarstvo	7
Adventni venčki	3		

MARINKINA KNJIŽNICA

Marija Draškovič

V koledarskem letu 2011 letu smo vpisali, pripravili za izposajo in vnesli v računalnik 729 knjig. Od teh je bilo 696 podarjenih, 33 pa smo jih kupili. Med kupljenimi knjigami prevladujejo biografski in zgodovinski romani pisatelja Ivana Sivca, ki je bil vodilni avtor prve bralne značke. Jeseni pa smo se odločili, da bomo za bralno značko brali knjige Toneta Partljiča in zato smo kupili njegove knjige. Te nakupe smo opravili iz denarja, ki so ga podarili bralci. Tudi letos so nam nekaj denarja podarili člani pevske skupine Mavrica in slikarski krožek naše univerze. Nove knjige evidentiramo, pripravimo za izposajo, nato pa vnesemo v sistem COBISS, ker smo od lani pridruženi člani. Lani so nas bralci obiskali 549 krat in si izposodili 779 knjig. Z obiskom smo zadovoljni, saj je precej višji kot v letu 2010. Upam, da nas bodo tudi letos bralci obiskovali tako pogosto in da bomo dobili še več sredstev za nakup novih knjig.



MARINKINA KNJIŽNICA

Pričakujemo vas ob ponedeljkih od 14.30 do 16.30

in ob sredah in petkih od 11. do 13. ure.

MOJ PRVI POHOD PO KRASU

Besedilo in fotografiji: Brigita Lužar

Težko se je bilo odločiti, ali naj se podam na pohod, ko pa je oblačno vreme obetalo dež. A me je zmamilo vabilo, kjer je vodička Dragica med obvezno opremo dodala tudi »dobro voljo in odprte oči za vso lepoto okoli nas«.

Avtobus smo zapustili na koncu vasice Gračišče. Dobro uhojena pot z rahlim vzponom nas je vodila najprej skozi značilen kraški gozd, porasel z bori in nizkimi hrasti. Med vzpenjanjem po travnatem pobočju Vele Griže se je odpiral prekrasen pogled na istrske

griče. Oblaki so se razpršili, posijalo je toplo sonce. Zdaj sem se prepričala, kako lepa je kraška pokrajina. Nepozabno doživetje je bila hoja mimo prelepih grmov ruja, ki so se, obsijani z žarki jesenskega sonca, spremenili v prave žareče kresove. Skoraj v vsaki roki se je znašlo nekaj vejic škrlatu podobnega ruja za spomin. Zložna in razgledna pot nas je pripeljala mimo cerkvice sv. Kvirika. Po postanku za malico na lepem razgledišču nad mejnim prehodom Sočerga smo se čez Veli Badin spustili proti spodmolom. To je prostor pod previsom v skalovju, ki mu pravijo tudi »ušesa Istre«. Težko se je bilo odločiti, kaj je lepše, to, ali naravni most v bližini. Očarani nad lepotami kraške narave smo se začeli spuščati proti, v pobočje hriba stisnjeni kamniti vasici Dvori, kjer nas je že čakal avtobus. Na turistični kmetiji Hudičevac ob vznožju Nanosa smo si na povratku proti domu privoščili še okusno kosilo. Odločitev, da grem na pohod v družbi veselih, pozitivnih ljudi, ki jih vodi Dragica, me je napolnila s pričakovanjem novih pohodov, da spet vidim in doživim kaj nepozabnega.



Skozi gozd

SLIKANJE NAS NAVDUŠUJE!

Marta Satler

Se še spominjate vodenih barvic? Z njimi smo se v osnovni šoli vsi srečali in ura risanja je postala praznik. Končno smo se znebili barvic, ki so se kar naprej lomile in jih je bilo treba šiliti – včasih prav do žalostnega konca. Take so pač bile, boljše so bile dosegljive šele v času šolanja naših otrok.

Pa tudi z vodenimi barvicami ni šlo vse tako zlahka. Krivi so bili risalni listi, ki so vpijali vodo kot goba, če smo pa hoteli spraviti kaj barve nanje, je bilo potrebno čopič pošteno namočiti. Vodene barvice so bile takrat trde, suhe, grobe in tudi barve so bile dolgočasne, če jih primerjam s sedanjimi. Ni čudno, da je precej naših vrstnikov obupalo za vse življenje.

Ampak ne vsi!

Nekaj se nas že drugo leto prizadeva, da bi pričarali vsaj medel približek tega, kar nas naš učitelj Edi Sever želi naučiti. Zdaj imamo dobre barve, mehke, živih odtenkov, s katerimi je res užitek delati. In ne rečemo jim več vodene, ampak učeno akvarelne barve in naše umetnine so akvareli. Tudi čopiči niso več kot stare metle naše mladosti in papir je eden boljši od drugega. In naš učitelj ima veliko mero potrpljenja z nami!

Samo roka je bolj trda in nekakšen strah se je v teh letih naselil v nas, da si kar ne upamo z živo barvo korajžno potegniti s čopičem po papirju – pa naj bo, kar bo.

Ampak nam že gre na bolje!

Včasih smo prav pohvaljene in takrat smo ponosne nase, kot majhni otroci. Ena igrivost se nehote naseli v človeka, ko naenkrat zagleda pred sabo svoje delo, za katerega kar verjeti ne moreš, da je plod tvojega sukanja čopiča.

Seveda nam manjka še kakšnih 20 let vaje – Edi se z akvarelom ukvarja približno tako dolgo, me pa vemo, da toliko časa nimamo več in bo treba ubrati kakšno bližnjico.

Vendar Edi pravi, da bo prav vsaka lahko marca našla med svojimi slikami kakšno, ki bo zrela za razstavo na hodniku našega društva.

Takrat pa od vas pričakujemo prizanesljive kritike, kot se za začetniške slikarje spodobi.

SONJA DOLINAR, NEUMORNA PROSTOVOLJKA.

Borjana Koželj

Sonja je zakladnica dobrih idej in posebej dragoceno je, da je svoje zamisli pripravljena sama izpeljati. Tako teče četrtkovo druženje in prepevanje članov Mavrice, v preteklosti nas je učila kako ustvariti foto knjigo. Kaj vse nas je že naučila! Sama se od nje ves čas učim dobre volje, prijaznosti..., tega ne znamo nikoli dovolj. Vse to in še več so zaznale tudi udeleženske delavnice ročnih spretnosti ob ustvarjanju prazničnih dekoracij. Organizirala je tudi okrasitev razstavnih miz na našem prvem festivalu univerz za tretje življenjsko obdobje in požela splošno občudovanje. In tu se je rodila že nova zamisel....

Pripela sem prijazno pismo ene izmed članic delavnice.

Draga Sonja,

Šele danes sem v celoti pregledala CD, ki smo ga vse udeleženske prejele od tebe na delavnici dekoracij. Že zelo dolgo dolgo nisem prejela darila, ki bi mi prineslo toliko lepih misli, občutkov, načrtov. Neprecenljiva vzpodbuda za vse nas je v tem, da si toliko svojih odličnih dosežkov podelila z nami. Dokler ne bomo gotove glede svojih zamisli, bomo lahko malo pokukale v tvojo zakladnico.

Seveda si na delavnici lahko videla, da nam je ustvarjanje tako simpatičnih izdelkov iz večinoma naravnih materialov

v resnično veselje in zadovoljstvo. Verjetno pa si ne moreš misliti, v koliko različnih okolij se je od tebe preko nas razširila ideja, da lahko s svojimi rokami, pa še brez posebnih stroškov naredimo nekaj tako prisrčno in preprosto lepega. Naj ti bo v skromno poplačilo zavest, da bo mnogo ljudi uživalo ob lepih stvaritvah, ki jih ne bi bilo brez tvoje delavnice.

Ker se letos morda ne bova več videli, naj že zdaj zaželim tebi in vsem tvojim vse lepo in dobro.

Še en odmev

ADVENTNI VENČKI

Jelka Dolinar

Nekega popoldneva zazvoni telefon. Kliče me vnukinja z Bleda in vpraša: »Mama, učiteljica prosi, če lahko kdo od dedkov ali babic pride pomagat v šolo delat adventne venčke. Ali prideš?« »Seveda!« je bil moj odgovor. Da to znam, je vedela, ker sem nekaj dni prej z velikim

navdušenjem pripovedovala o naši delavnici v društvu in o tem, kaj vse sem se naučila. Pa pride petek in odpravim se na Bled v 5.razred osnovne šole. Učiteljica me predstavi in prav hitro smo začeli z delom. Moja pomoč je bila zelo dobrodošla, posebno fantom je bilo treba precej pomagati. Po treh urah dela so nastali čudoviti venčki. Otroci so bili nadvse ponosni na svoje izdelke, kar žareli so. In tedaj šok. Učiteljica se mi še enkrat zahvali za pomoč in pove, da jo je Pia (moja vnukinja) vprašala, če lahko pridem pomagat, ker tako rada delam venčke. Pa nič zato. V ponedeljek sem od učiteljice dobila SMS z zahvalo za prijazno pomoč. Tako torej se glas o naših aktivnostih širi po svetu.



Praznični okraski



DELAVNICA SLIKANJA NA DUNAJU

Mira Golja

Že leta 2010 sem se prvič prijavila na objavljene delavnice Grundtviga. Prav tako brez kakšnega resnega upanja na uspeh sem tudi 2011 oddala nekaj prijav in tokrat sem bila uspešna.

Imela sem srečo. Nekdo je zadnji trenutek odpovedal svojo udeležbo in ker iz Slovenije ni bilo nikogar med že izbranimi udeleženci, sem bila povabljen, da v novembru postanem ena od 19 udeležencev delavnice na Dunaju. Le malo časa mi je ostalo, da se pripravim, vendar dovolj, ker program ni zahteval večjih predpriprav. Treba je bilo prinesiti s sabo le nekaj materiala za boljše predstavitev naše dežele in nekaj za nas značilne hrane za predvideni medkulturni večer.

Na omenjeno delavnico so bili povabljeni interesenti, ki bi želeli sodelovati v ustvarjanju na področjih, kot so slikanje, joga, gledališče in dobiti nove izkušnje v medsebojnem delovanju z udeleženci drugih držav. Dejavnosti bodo potekale, tako je pisalo, z interkulture perspektive, poudarjena bo različnost kultur in sprejemanje oziroma zavračanje te različnosti.

Pomislila sem, da o igranju ne vem veliko, joga mi je všeč, a je ne izvajam, mogoče bo zadostovalo, da mi slikanje veliko pomeni in da se že nekaj let ukvarjam z njim. Dva tedna kasneje sem se že peljala proti Dunaju. Malo me je skrbelo, to je res, saj Dunaj ni Škofja Loka, v hotel pa naj bi po navodilih, ki smo jih dobili, prišla s podzemno železnico in tramvajem.

Sistem podzemne železnice mi je bil tuj, res pa je, da sem že v letih, ko ti je dovoljeno manj vedeti in več spraševati. S pomočjo res prijaznih prebivalcev Dunaja sem v dokaj kratkem času prišla na cilj. V hotel na obrobju Dunaja, kjer se je odvijala skoraj vsa naša dejavnost.

Prvi dan se je pričel z večerjo. Na kratko smo se predstavili, dobili grobe informacije o programu, povečevali in se porazgubili po sobah. Namestitev je bila res odlična, vsak je imel svojo sobo, lepo opremljeno, kopalnico, dobili smo karte za mestni prevoz. Eno karto in ni bilo važno, kaj si boš izbral: podzemno železnico, tramvaj, avtobus ali kar vse tri. Res priročno.

Naslednji dan je bil namenjen boljšemu medsebojnemu spoznavanju, zaigrana nam je bila igra Albatros, katere vsebina nam je služila za debato o interkulturnih odnosih. Imeli smo dobre voditelje, ki so predvsem z raznimi igrami, kot je hitro podajanje žogice od enega do drugega, spodbujali debato. Opazila sem, da takrat, ko razmišljaš o vsebini, o kateri moraš razpravljati, absolutno nič ne razmišljaš o jeziku, v tem primeru angleščini. In rezultat je, da dokaj tekoče poveš misel in to v tujem jeziku. Dan smo zaključili pozno ponoči, ker je bil ta dan na sporedu interkulturni večer. Vsak je predstavil svojo deželo, v kratkih besedah in s prineseno hrano. Moj vinček iz Brd je hitro pošel, zaseka s črnim kruhom pa je tudi marsikomu prijala.

Sledil je dan s slikanjem. Poudarek je bil na skupinskem delu in rezultat je bila skupna slika dimenzij cca 8x2 metra, ki so jo tisti bolj navdušeni za takšne spominke, razrezali



Mira s kolegi: Alise Raupe iz Latvije, Jan Strcula, ki je zaradi prometne nesreče na invalidskem vozičku in je bil sprva precej zadržan, zadnji večer pa ni zaostajal niti v plesu, prihaja iz Češke republike, Conor Mcconville, doma v Veliki Britaniji

na manjše kose in odnesli domov. Ker je bilo to moje področje, sem se veselila, kaj vse bom na novo slišala, vendar se to ni zgodilo. Bilo je pa prijetno sodelovanje in spoznanje, da tudi delo, ki je zgolj sproščeno komuniciranje dveh (sprva smo slikali posamezno, nato v parih in nazadnje celotna skupina skupaj) ali več oseb, lahko rodi sadove – ali prav zaradi sproščenosti rodi boljše sadove. Tako sem zadevo razumela jaz.

Priznati je treba, da je bil dnevni program ves teden res natrpan. Delali smo vsak dan od 9. do 12.30 in po kosilu spet nadaljevali do 18. ure.

Ob koncu vsakega dne smo imeli po skupinah še pregled dogajanj in dajali morebitne pripombe glede dela. Po večerji je ostalo časa za sprehod ali druženje v eni od bližnjih gostiln. Žal mi je, da smo za ogled Dunaja namenili le en dan, ki je bil hkrati povezan z nalogami, ki smo jih morali zvečer predložiti. Res, program in vse naloge, ki so sodile zraven, so naši štirje mladi, prijetni in zelo zagnani voditelji vzeli resno.

Udeleženci so bili večinoma mladi. Angleščina jim ni delala težav, zato vem, da sem predvsem na tem področju pridobila. Tudi druženje z njimi je bilo prijetno, čeprav sem jim bila res kos samo v pohajanju. Jutranji čas do 9. ure sem vsak dan porabila za hitre sprehode in tudi za vožnjo s podzemno železnico. Morala sem jo dobro proučiti, saj sem za zadnji dan, ko sem imela odhod vlaka šele opoldan, naredila svoj načrt ogledov po Dunaju. In ga tudi realizirala.

V lepem spominu mi je ostal tudi poslovilni večer. Po večerji v hotelu smo se odpravili na uradno poslovilno zabavo v bližnjo gostilno, katere glavna atrakcija je bila, da se ljudje pomerijo v petju - karaoke. Malo več piva in že so nekateri od nas sodelovali. In kmalu smo tudi plesali. Večina je že zelo zgodaj odpotovala iz hotela, zato smo se sredi noči poslovili drug od drugega, vsi prepričani, da nam je bilo dano prijetno preživeti teden, se ob tem še kaj naučiti, predvsem pa se preizkusiti v komuniciranju v tujem jeziku. Ni bilo težko, saj je bila to edina možnost komuniciranja.



Prosti čas smo porabili tudi za sprehode: Alise, ena najzabavnejših udeleženk.

SNG Opera in balet Ljubljana

Giuseppe Verdi

NABUCCO

Vsem poznana opera nas bo popeljala v starozavezno biblijsko zgodbo, nastalo po Danielovi knjigi Stare zaveze, ki govori o asirskem voditelju Nabukadnezarju in njegovem boju proti Izraelcem. Rivalstvo med Nabuccovima hčerama Feneno in spletkarsko Abigaillo, ki se borita za ljubezen izraelskega voditelja Izmaela, pa zgodbo še dodatno zaplete. Krona opere pa je pesem, ki jo poje zbor sužnjev.



Odhod je **24. aprila** ob 18.15 izpred avtobusne postaje. Cena: 34 €

Prijave v DU sprejemamo vsako sredo in petek od 8h do 12h.

Zadnji rok za prijave je petek, 10. februar!

Prosim vse, ki še niste prijavljeni in vas obisk zanima, da se čimprej prijavite, na društvu ali pokličite Elo Dolinar na tel 041 801 980

TEČAJ ZA PREPREČEVANJE PADCEV V STAROSTI

Mirjam Gartner, voditeljica tečaja

V okviru Inštituta Antona Trstenjaka iz Ljubljane je bil v obdobju od 20.09. do 29.11.2011, prvič izveden Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, ki je potekal v prostorih Društva upokojencev v Škofji Loki. Padci so v starosti zelo resen problem, saj so najpogostejši vzrok poškodb in smrti zaradi poškodbe. Večina posledic padcev je povezanih z visokimi stroški zdravljenja, najhujša posledica pa je izguba samostojnosti in posledično odhod v zavodsko oskrbo.

V okviru tečaja smo se udeleženci sprehodili po središču Škofje Loke in opozorili na tiste nepravilnosti, ki predstavljajo potencialne nevarnosti za padec. Ugotovili smo, da največje nevarnosti za padec predstavljajo nivojske razlike na peš poteh (vbokline in izbokline), nivojske razlike pri prehodih za pešce, nepravilno zgrajene ali poškodovane stopnice, odsotnost oprijemalnih ograj na stopnicah, neoznačene pešpote, nepravilno umeščena peš pot v prostor in pomanjkljiva razsvetljava.

O naših ugotovitvah smo seznanili pristojne na Občini Škofja Loka in upamo, da smo s tem našim skromnim prispevkom vsaj malo pripomogli k morebitnim sanacijam nekaterih opisanih poškodovanih poti.



Hodite previdno!



LJUBITELJEM ZELIŠČ IN ZELIŠČARSTVA!

Zlata Ramovš

V lanskem letu smo se tudi upokojeni ljubitelji zelišč večkrat udeležili predavanj projekta Od ust do ust z naslovom »Babica pripoveduje o zeliščih«, ki jih je organizirala **Lokalna akcijska skupina loškega pogorja - LAS s partnerji: Društvom podeželske mladine Škofja Loka in Društvom za razvoj podeželja Resje**. Organizatorji so nam zaradi zelo dobrega odziva na predavanjih predlagali, da bi se zainteresirani ljubitelji zelišč organizirali v društvo, ki bi še naprej prirejalo podobna izobraževanja.

Udeleženci smo predlog podprli in 20.12. 2011 je bil v Mali sejni sobi Občine Škofja Loka izveden ustanovni sestanek društva. Zaradi dodatnih obveznosti, ki bi jih prineslo delo za novoustanovljeno društvo in zaradi racionalnosti delovanja smo bili prisotni enotnega mnenja, da zaenkrat svojega društva ne bi ustanavljali, pač pa bi se kot Skupina ljubiteljev zelišč priključili enemu od že obstoječih društev. Veseli smo bili povabila predstavnice Društva Resje, kjer so nas bili pripravljeni sprejeti in njihovo povabilo smo soglasno podprli.

Društvo za razvoj podeželja Resje deluje na območju občin Škofja Loka, Gorenja vas-Poljane, Žiri in Železniki. Za predstavnico zeliščarjev v Društvu Resje je bila imenovana **Meta Jensterle** (meta.jensterle@gmail.com). Uradni naslov društva je Društvo za razvoj podeželja Resje, Poljanska cesta 2, 4220 Škofja Loka, predsednica pa je Ljubica Stanonik.

Kandidati, ki bi se želeli pridružiti skupini zeliščarjev, lahko v kontakt z njimi stopite preko e-pošte: **zeliscaprojekt@gmail.com** ali preko telefonske številke **040/466 056**. Na njej se oglašaja **Vanja Frljic**.

Upravni odbor Resja je predlagal, da bi bila članarina 15 EUR, tako kot je bila že v letu 2011, dokončno pa bo o njej odločal **Občni zbor, ki bo 7.3.2012 v Sv. Duhu v gostilni Pri Godču**.

Društvo Resje bo aktivnosti skupine zeliščarjev vključilo v svoj letni program in poskušalo pridobiti sredstva za sofinanciranje njenih aktivnosti. Imenovana je bila tudi operativna skupina, ki bo vnaprej skrbela za aktivnosti ljubiteljev zelišč. **Vabljeni tudi vsi, ki vas zeliščarstvo zanima!**

Predvidena vsebina delovanja skupine ljubiteljev zelišč:

1. Predavanje Sanje Lončar o novi knjigi »Ščepec rešitve - zamolčane zdravilne moči začimb«. Predavanje je bilo izvedeno 1.2.2012 v predavalnici Šolskega centra Škofja Loka.

2. predavateljica Jolanda Malovrh

3. ekskurzija na zeliščno kmetijo - v juniju

4. mesečna medsebojna izmenjava izkušenj

Sprejeli smo predlog, da bi se skupina srečevala enkrat mesečno - praviloma prvo sredo v mesecu in si vzajemno izmenjavala znanja in izkušnje z zelišči.

Prvo srečanje ljubiteljev zelišč z izmenjavo izkušenj pa bo v sredo, 15.2. ob 17.30 h. v Čebelarskem domu v Brodeh, ki je našo skupino gostoljubno povabil v svoje prostore.

Vabljeni!

Spletne novice OD TU IN TAM je uredil Rudi Zadnik, lektorirala Mara Volčič in oblikovala Nevenka Mandić Orehek.

loka3univerza@gmail.com

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

Če E-novic ne želite prejemati, nam to sporočite.