



OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 35

LETO IV

MAJ 2013

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

VSEBINA

Primorska skozi čas	1	Galerija Hodnik	3
Mavrica na srečanju invalidov	1	Marinkina knjižnica	4
Tekmovanje PZDU v streljanju	2	Vabilo k poslušanju	4
Planinci	3	Dnevi odprtih vrat MK	4
Veseli pohodniki	3	Kaj bomo študirali?	5

2. MEDNARODNI FESTIVAL ZNANJA IN KULTURE STAREJŠIH

V četrtek, 25. aprila 2013, smo se odpravile v Novo Gorico na festival z naslovom Primorska skozi čas. To je bil že drugi mednarodni festival. Prvi je bil pri nas. Za našo univerzo je bila organizacija mednarodnega festivala velik zalogaj. Uspelo nam je. Tokrat je organizacijo prevzela UTŽO iz Nove Gorice. Predstavile so se primorske univerze za tretje življenjsko obdobje, UTŽO Ljubljana, iz Italije pa sta sodelovali UTŽO Krmin in Gorica. Čestitamo organizatorjem za uspešno predstavitev dela in prijazno pogostitev, saj vemo iz lastnih izkušenj, koliko dela in skrbi je s tako veliko organizacijo. Program je bil pester in zanimiv. Iz Nove Gorice smo odnesle lepe vtise o mladem mestu in nove zamisli, ki bodo mogoče obogatile tudi delo na naši univerzi.



NASTOP NA MEDOBČINSKEM SREČANJU INVALIDOV ŠKOFJA LOKA

Marička Zadnik

Namen pevske skupine Mavrica je prijetno preživljanje prostega časa ob petju lepih slovenskih pesmi. Vsak četrtek se zberemo v knjižnici DU in ko po harmoniju zapelejo prsti našega zborovodja, na hodniku marsikdo prisluhne petju, ki prihaja skozi zaprta vrata. Petje nas napolni s pozitivno energijo in to nam pomeni največ.

Letos nas je društvo invalidov Škofja Loka spet povabilo, da nastopimo na njihovem srečanju. Obljubili smo in že začeli razmišljati, katere pesmi bi bile najbolj primerne za

nastop. Ker je letošnja pomlad prišla precej pozno, smo si rekli: «Pesem naj prinese sončen dan, en nasmeh krasan, prežene vse skrbi in nas popelje v lepše dni.» Izbira je bila težka, saj mnoge pesmi pobožajo srce in privabijo kakšno solzo v oči. Odločili smo se, da bomo prepevali o pomladi, ki prihaja v deželo, čeprav se v hribih še beli sneg. O dolini tihi, kjer je vasica mala. O zvončkih in trobenticah, ki jih radi podarimo mami, saj ima vedno toplo dlan in zato nikoli nisi sam. Marika je pesmi povezala v smiselno celoto in dodala vezno besedilo. Nastop smo začeli tako, da smo se pomešali med vse udeležence v dvorani in ob spremljavi Tria Šubic zapeli pesem V dolini tihi. Pri petju so nam pomagali invalidi. Med petjem zadnje kitice smo počasi prihajali skupaj na prireditveni prostor. Ostale pesmi smo potem zapeli ob spremljavi harmonike, iz katere je izvabljal glasove naš pevovodja. V kulturnem programu je sodelovala tudi glasbena šola. Vse nastopajoče so poslušalci nagradili z aplavzom.

Pozneje, ko je jedilnico dijaškega doma preplavila narodno zabavna glasba Tria Šubic, je bilo prijetno slišati pohvale o našem nastopu. Pesmi in Marikina besedila so se dotaknila mnogih src. Mislim, da bo ta aprilski sobota ostala v lepem spominu vsem, ki smo bili skupaj na ta pomladni dan.



ŠPORT

TEKMOVANJE PZDU V STRELJANJU Z ZRAČNO PUŠKO

Ivanka Prezelj

Tudi letos je DU Škofja Loka prevzelo organizacijo pokrajinskega prvenstva DU Gorenjske v streljanju z zračno puško, ki je bilo 18. aprila 2013. Tekmovanje se je odvijalo na dveh streliščih. Strelsko društvo Kopačevina na Trati je izvedlo tekmovanje v ženski konkurenci, moški del pa se je pomeril na strelišču SD Škofja Loka. Prvo mesto je dosegla ekipa DU Škofja Loka (489 krogov) v sestavi Nevenka Mandić Orehek, Francka Demšar Mesec, Ivanka Prezelj in Julija Jenko.

Nevenka je bila med 12 tekmovalkami najboljša tudi kot posameznica (167), Francka je zasedla nehvaležno 4. mesto (162), 6. mesto Ivanka (160) in 9. mesto Julija (145). Moški so sodelovali z desetimi ekipami. Prvo mesto so osvojili strelci DU Škofja Loka (529 krogov). Letos je PZDU prvič podelila tudi prehodni pokal, ki smo ga osvojili strelke in strelci DU Škofja Loka. Za prehodni pokal se namreč seštejejo rezultati ženskih in moških ekip posameznih društev upokojencev. Veseli smo bili pohval za organizacijo, izvedbo tekmovanja in hitro objavo rezultatov. Predstavniki PZDU Gorenjske, Franci Pretnar: »Tega nismo doživeli še nikjer. Ponavadi moramo dolgo čakati na rezultate, tu pri vas pa smo začeli s podelitvijo že nekaj minut pred najavljeno uro.«



PLANINCI

PO KAMNIŠKI POTI, V SENCI VELIKANOV četrtek, 25. april 2013

Naš sončen četrtek. Znova je tak, kot smo ga bili vajeni in kot smo že skoraj razvajeni mislili, da nam samoumevno pripada. Ker se je pokazalo, da vendarle ni čisto tako, smo znova veseli, če je nebo jasno in je dan obet za lep dan. Nismo se peljali daleč. Le nekaj kilometrov je vijugal avtobus in že smo bili v Kamniku. Del mesta se je še skrival v senci, vrhovi gora za njim pa so se že bratili s soncem, ko smo bili na našem izhodišču.

Več [tukaj](#)



POHODNIKI

ČEZ MAJSKI IN DRAVINJSKI VRH V HALOZAH petek, 26. april 2013

Dobrih 14 dni je minilo odkar smo se »Veseli pohodniki« DU Škofja Loka potepali po Goriških brdih. Tokrat je šofer Lojze usmeril avtobus poln pomladno razpoloženih pohodnikov proti vzhodu naše domovine. Med prijetno vožnjo proti Štajerski nam je vodnica Dragica povedala marsikaj zanimivega o zgodovini krajev, katere smo imeli namen prehoditi.

Več [tukaj](#)



GALERIJA HODNIK

Lep pozdrav vsem dosedanjim prijavitelcem in drugim interesentom za prijavo na razstavo Loški kotički!

Zlata Ramovš, vodja Odbora za razstave

Sporočam vam, da se je naš Odbor za razstave odločil, da bomo zaradi časovnega usklajevanja razstav v galeriji Hodnik podaljšali čas prijav na razstavo Loški kotički (informacija v marčevskem glasilu Mi o sebi). **Prijave bomo zbirali do 30. maja**, razstavo pa bomo pripravili v drugi polovici junija. K udeležbi ste vabljeni vsi fotografi, večjo prednost pa bodo imeli razstavljalci, ki niso še nikoli razstavljali. Svoje fotografije pošljite na internetni naslov **zramovs@gmail.com** ali v DU prinesite fotografije s tematiko Loški kotički, ki naj bodo velike 20x25 ali 20x30 cm.

20. maja se bo sedanja razstava **Razigranih akvarelistk** pod umetniškim vodstvom **Edija Severja** preselila na Ljudsko univerzo Jesenice. Do takrat si jo še lahko ogledate!

Istega dne bo v naši galeriji Hodnik odprta razstava z naslovom "**VZORCI**", ki je rezultat fotografskega ustvarjanja oseb z motnjo avtističnega spektra. Ustvarjalci razstave so člani skupine VOX ALIA – odrasli z aspergerjevim sindromom. Razstava se seli k nam iz Zavoda za usposabljanje Janeza Levca v Ljubljani, kjer deluje Društvo za pomoč odraslim osebam z aspergerjevim sindromom. Pobudnica in organizatorica za pripravo razstave je bila Borjana Koželj, ustanoviteljica tega društva. Vabljeni k ogledu vseh naših razstav!



MARINKINA KNJIŽNICA V ODDAJI STORŽ

Vabimo vas k poslušanju posnetka o Marinkini knjižnici, ki bo objavljen 8. maja, ob 11.15 v oddaji STORŽ na Prvem programu RA SLO.

Novinarka *Ana Skrt*

DNEVI ODPRTIH VRAT MARINKINE KNJIŽNICE

Že tretje leto bomo v Marinkini knjižnici v tednu vseživljenjskega učenja odprli vrata obiskovalcem kar dvakrat. Predstavili bomo delo knjižnice in naše marljive bralce, ki bodo prejeli priznanje za prebrane knjige - bralno značko.

14. maja ob 10. uri v MK - BRALNA ZNAČKA za prebrane knjige v tujih jezikih.

Naš gost bo direktor British Council v Ljubljani, gospod **James Hampson**.

British Council je britanska kulturna organizacija, ki vzpostavlja trajne mednarodne odnose na področju izobraževanja, kulture, umetnosti ter znanosti in tehnologije.

Ustanovljena je bila leta 1934 in danes deluje v 110 državah po vsem svetu. (<http://www.britishcouncil.org/sl/slovenia-about-us-what-we-do.htm>)

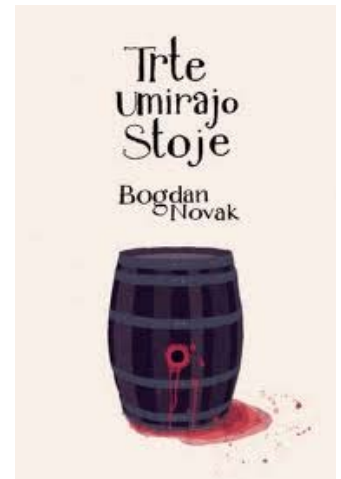
James Hampson, direktor British Councila v Ljubljani, se je rodil v Cardiffu, kjer je obiskoval šolo in diplomiral iz politologije na tamkajšnji univerzi. V glavnem mestu Walesa je prav tako spoznal svojo partnerko, s katero sta skupaj že osemnajst let in ki ga z njunimi tremi otroki spremlja tudi v Sloveniji.

Pred prihodom v Slovenijo je James Hampson tri leta delal na različnih položajih v upravi British Councila v Londonu. Nazadnje tudi kot član skupine, ki je pripravljala redni finančni načrt British Councila za britansko vlado.

V Slovenijo je James prišel leta 2010 in kot direktor tukajšnjega British Councila vodi različne projekte, ki vključujejo delo na področju kreativnih industrij, umetnosti, poučevanja angleškega jezika in izpitov Cambridge iz angleščine. Trenutno vodi tudi British Council v Zagrebu in je venomer na poti med obema prestolnicama.

21. maja ob 10.uri v MK – BRALNA ZNAČKA za prebrane knjige v slovenskem jeziku.

Gost bo **gospod Franc Mlakar**, podjetnik, kulturni in turistični delavec, podžupan občine Hajdina, ki je pisatelja **Bogdana Novaka** spodbudil k pisanju romana *Trte umirajo stoje*. Pomagal mu je pri zbiranju gradiva, mu razkazal Ptuj, Slovenske Gorice in Haloze in na koncu poskrbel, da je knjiga izšla kot del ptujskega projekta Evropske prestolnice kulture.



KAJ BOMO ŠTUDIRALI PRIHODNJE ŠTUDIJSKO LETO?

Nataša Zadnik, diplomirana medicinska sestra bo v naslednjem študijskem letu naša nova mentorica. Predstavljamo vam drobec iz programa krožka, ki ga bo vodila.

NEKAJ O DEMENCI

V zadnji polovici 20. stoletja se je življenje posameznika v razvitih državah podaljšalo za 20 let. Danes v svetu najhitreje narašča skupina tistih, ki so že dosegli ali presegli starost 80 let.

DE-MENS je beseda, ki pomeni upadanje razuma. Demenca je bolezen, ki postopno prizadene naše umske sposobnosti do take mere, da nismo več sposobni sami skrbeti zase. Osebe z demenco se spomnijo dogodkov iz mladosti in otroštva. Vedo, kaj so delali v službi, za kaj so se izšolali in še marsikaj, kar je povezano z doživetji v mladosti, ne morejo pa se spomniti, kaj so rekli pred nekaj minutami, kaj so delali prejšnji dan in podobno.

Kar 10% demence je ozdravljivih, če se jih odkrije dovolj zgodaj.

Demence pri različnih bolnikih različno hitro napreduje. Strokovnjaki pravijo, da ima tisoč obrazov, kar pomeni, da se pri različnih ljudeh kaže na različne načine.

Nekaj znakov demence:

hitro spreminjanje razpoloženja, močne in neutemeljene čustvene reakcije, nasilnost in gospodovalnost, nasprotovanje in neupravičeno pritoževanje in obtoževanje, potrnost in črnogledost, strah brez razloga, pogosti padci in poškodbe brez očitnega vzroka, nemirnost, brezciljno in nenehno gibanje, zanemarjanje osebne higiene, neprimerno, neustrezno in napačno oblačenje, izguba prostorske orientacije, izguba časovne orientacije, motnje prepoznavanja, zaskrbljenost, prestrašenost, žalost, zmedenost in neprepoznavanje.

(Zveza društev upokojencev Slovenije, Priročnik za osebe z demenco in njihove svojce).

Še več o tej temi ter o življenju z demenco, o praktičnih nasvetih za svojce oseb z demenco, ravnanju z osebami z demenco pa na delavnicah v jesenskem času.

Spletne novice OD TU IN TAM je uredila Borjana Koželj, 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.