



# OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 36

LETO IV

MAJ 2013

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

## VSEBINA

Poletna šola slikanja	1	Kopalni izlet	4
STORŽ	1	Mavrica	5
Naše računalniške urice	1	Vrelec	6
Prejeli smo iz Slovenske UTŽO	2	Dan odprtih vrat MK	6
Prejeli smo iz Loškega muzeja	2	Naslednje študijsko leto	7
Planinci	3	Bon-ton uporabe e-pošte	7
Pohodniki	4		

## POLETNA ŠOLA SLIKANJA

Letos smo bili uspešni na občinskem razpisu, poleg drugih prijav, tudi za Poletno šolo slikanja, ki jo bo vodila Lučka Šparovec dipl. slik. Dobili smo nekaj sredstev, tako da bo lahko prispevek posameznega udeleženca manjši (odvisno od števila udeležencev). Še je čas da se prijavite!

Zainteresirani se oglasite v četrtek, 30. maja ob 10. uri v pisarni univerze. Pogovorili se bomo o programu, času izvedbe in ceni.

## STORŽ

O naši knjižnici je 8. maja poslušala vesoljna Slovenija. Poslušajte tudi vi!

<http://www.rtv slo.si/radioprvi/prispevek/10911>

## PREDSTAVILI SMO NAŠE RAČUNALNIŠKE URICE

*Vlasta Mekiš*

Ob svetovnem dnevu informacijske družbe so na Univerzi za tretje življenjsko obdobje organizirali srečanje na temo e-vključenost in digitalna pismenost starejših. Pretok znanja, informacij in novih načinov sporazumevanja je tako pomemben za vse ljudi in starejši ne smemo zaostajati. Zato je izobraževanje na tem področju pomembno za aktivno staranje. .

Na srečanju so nam predstavili poglede ministrstva in še nesprejete spremembe financiranja računalniškega opismenjevanja in nekaj dobrih praks, med drugim tudi naše računalniške urice. Na ljubljanski univerzi za tretje življenjsko obdobje imajo precej začetnih in nadaljevalnih tečajev. Na področju računalništva pa imajo tudi študijsko skupino Wikipedije, ki vnaša in dopolnjuje slovenska gesla v to svetovno elektronsko enciklopedijo. Na Inštitutu Antona Trstenjaka organizirajo učenje računalništva tako, da skupaj sedita en prostovoljec – gimnazijec in en upokojenec in se skupaj



prebijata skozi vedoželjnost starejšega po znanju in usposabljanju na tem področju. Mi smo predstavili svojo prvo sezono računalniških uric v dveh skupinah, ki smo jih vodile prostovoljke: Brigita Lužar, Sonja Dolinar, Zlata Ramovš in jaz. V prvi skupini so se ukvarjali z ustvarjanjem foto albuma in so tudi imeli na koncu kaj pokazati. Po programu Picasa in Digifot so nastale foto knjige, ki so bile ena lepša od druge. V drugi skupini pa smo se ukvarjali bolj s splošnim znanjem računalništva: od najosnovnejših reševanj težav pri uporabi računalnika, do funkcij s pomočjo Ctrl tipke, potovanj po Google zemljevidu in uporabo Google koledarja. Na koncu smo postali že pravi mojstri pri delu z računalnikom in smo se dogovorili, da se jeseni ponovno srečamo.

**Prejeli smo:**

## **SREČANJE INFORMACIJSKA DRUŽBA IN VSEŽIVLJENJSKO IZOBRAŽEVANJE**

Spoštovani, veseli nas, da ste se lahko odzvali našemu povabilu in s svojim prispevkom na včerajšnjem srečanju **Informacijska družba in vseživljenjsko izobraževanje**

pomembno vplivali na ozaveščanje in pomembnost različnih oblik izobraževanja starejših na področju novih tehnologij. Skupaj smo vse udeležene popeljali bližje našemu skupnemu cilju e-inkluzivnosti starejših in tako obeležili svetovni dan informacijske družbe.

Zahvaljujem se vam za sodelovanje na srečanju in vas do naslednjega snidenja lepo pozdravljam.

*Maša Bizovičar, Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje*



**Prejeli smo:**

## **LOŠKI MUZEJ**

Sporočamo vam, da smo tudi škofjeloški muzealci postali »fejstbukovi« in vas vabimo, da si ogledate našo stran, jo »všečkate«, da boste deležni vseh novic in vabil na prireditve ter jo delite s svojimi prijatelji...

S klikom na spodnjo povezavo se vam odpre naša stran.

Lep, sončen dan vam želimo še naprej,

Loški muzej Škofja Loka

Grajska pot 13

4220 Škofja Loka

[www.loski-muzej.si](http://www.loski-muzej.si)



## PLANINCI

### OD RAKITNE DO SVETEGA VIDA sreda, 15. 5. 2013

“Carpe diem” (Uživaj dan) je zapisal rimski pesnik Horacij, in izkoristiti in uživati sleherni dan je naše vodilo.

V teh dneh kraljevanja oblakov in dežja je sicer postala prava umetnost ujeti sončen dan in ga do popolnosti užiti. A bili smo te sreče, da smo se odpeljali v sončen četrtek. Le tam na Brezovici, kjer smo zavili proti Podpeči, se Barje ni odreklo svoji znameniti megleni zavesi.

Peljali smo se mimo Podpeči. Ob dobro znanem Podpeškem jezeru je tu tudi kamnolom znamenitega črnega marmorja. Jurški apnenci s primesjo organskih snovi so dali kamnu črnino. Jože Plečnik, arhitekt svetovnega slovesa je do njega gojil poseben odnos in ga z veliko naklonjenostjo uporabljal v svojih umetniških stvaritvah.

In že smo pri naslednji znamenitosti. Ponikve pri Preserju so podoba kraškega polja v miniaturi. Potok Otavščica se v zavutih meandrih pretaka čez polje, in v času ko je padavin več, polje spremeni v kraško jezero.

Samo še malo in prispeli smo na izhodišče današnjega pohoda – na Rakitno. Umetno jezero na njenem zahodnem delu je kraj miru za ribiče, ki lahko preskušajo srečo in potrpežljivost, je osvežitev v vročih dneh poletja in drsališče, ko pritisne mraz. V današnji časih bi rekli, da je izkoristek “objekta” popoln in dobiček zagotovljen.

Več [tukaj](#)



### PO ŠETVIŠKI PLANOTI OD TILNIKA DO PONIKEV torek, 21. 5. 2013

Prilagoditi se danemu in možnemu je zagotovilo uspeha in preživetja. Resnica, ki velja že milijone let. Modro smo jo povzeli še mi in se prilagodili. Namesto na nič kaj vremensko obetajoč četrtek, smo se podali na pohod na sončno sredo.

Po nam že kar znani poti smo se odpeljali skozi Poljansko dolino čez Kladje v Cerknjo in naprej ob Idrijci do postajališča Stopnik. Hudo ozka je tu dolina in prav na hitro smo se umaknili s ceste strmo navkreber proti zaselku Tilnik. Pred nami je nekdanji čas, ki je tu ostal v podobi hiše in nanjo prislonega orodja iz tistih dni.

Nad cvetočimi travniki, s katerimi se v maju ne more kosati sam Arboretum z Volčjega potoka, in v zelenem hladu bukovih krošenj smo šli prvemu cilju nasproti, proti mlinu in žagi pod Dabrom. Šetviška planota je dinarska planota in njena karbonatna kamnina razlog, da voda takoj izgine v podzemlje. Potok Tilnik pa je s svojim znamenitim trikotnim zajetjem prav za izvirom Pod skalo dal možnost, da so se v preteklosti ob njem vrtela mlinska kolesa in se je mlelo zrnje, v žagi pa so se podrta drevesa spreminjala v deske in tramove.

Več [tukaj](#)



## POHODNIKI

### BOGASTVO BAŠKE GRAPE sreda, 22. 5. 2013

Vešeli pohodniki društva upokojencev iz Škofje Loke smo se namenili obiskati Baško grapo in prehoditi slovensko geološko pot med Rutom in Stržiščem, katere idejni oče je geolog dr. Stanko Buser. Med botaniki in obiskovalci gorskega sveta je znana kot botanični vrt Evrope, kjer najdemo nekaj endemitov, med njimi kratkodlakavo popkoreso.

Po precej deževni nedelji so nas pozdravili sončen ponedeljek, modro nebo in grapa z njenim zgodovinskim, geološkim, kulturnim in cvetličnim bogastvom.

Peljali smo se po Selški dolini skozi Železnike, lepo obnovljene po katastro-

falnih poplavalah v letu 2007, Zali log, Petrovo Brdo in Podbrdo do vasice Rut (671 m/nm) pod Rodico, ki ima bogato zgodovino. Njeno ime se je večkrat spreminjalo. Bila je Corithnich, Ober Coritnitz, pa Deutsch Coritnitz, tudi Corithniza Theutonicus, v 18. stoletju je bila Deutsch Ruth, po drugi svetovni vojni pa se je preimenovala v današnji Rut. Tam smo si ogledali cerkev Sv. Lamberta, pred katero stoji ena najdebelejših in najstarejših lip v Sloveniji, z obsegom debla okrog osem metrov, njena starost naj bi bila okrog 800 let, in je bila imenovana za naravni spomenik na območju občine Tolmin.

Več [tukaj](#)



Pod Rodico

## IZLETI

### KOPANJE V MALI NEDELJI

*Maruša Mohorič*

Na predlog udeležencev kopanja v Bioter- mah v Mali Nedelji smo v letošnjem letu ponudili en spomladanski in en jesenski rok za obisk Prlekije. Na pot v Prlekijo smo se odpravili v sredo, 8. maja. Po malce oblačnem jutru, skoraj 200 kilometrih poti, s postankom za najnujnejše opravke v Tepanjah, smo prispeli na cilj. Predstavniki gostiteljev nas je pozdravil in povedal nekaj podatkov o termah, potem nas je grelo sonce in topla voda v notranjih in zunan- jih bazenih, kjer je 27 – 38°C. Srečali smo se spet pri kar obilnem kosilu, nekateri pa tudi na sprehodih po prijetni okolici. Na poti proti domu smo si ogledali leseni mlin na Stari gori in se ustavili v Kocbe-

kovi oljarni. Zadnji, a obvezni postanek je bil na Trojanah, kjer še vedno delajo krofe in kremne rezine. Po dobrih dvanajstih urah smo bili v Škofji Loki. Za vtise in občutke sem prosila dve udeleženci, čeprav je bila tokrat tudi moška udeležba kar precejšnja.



Janka G.: »Tokrat sem bila že drugič na tem izletu v Prlekiji. Všeč mi je kopalni kompleks, pa tudi okolica. Vzdušje v avtobusu je bilo zabavno. Tudi ogled starega mlina na veter je bilo posebno doživetje.«

Nada Č.: »Kopalni izleti, ki jih organizira naše društvo, so vedno prijetna sprememba. Kopanje v topli vodi je zelo blagodejno za naše kosti. Vedno smo dobra družba, udeleženci prijazni in odprti. Imeli smo še možnost nakupa bučnega olja. Šofer Bojan pa nas vedno potrpežljivo prevažja.«

Za slikovno predstavitev Bioterm Mala Nedelja sta poskrbela Alenka in Frenk Dolenc.



## MAVRICA JE OBISKALA TURISTIČNO KMETIJO NA POLJANI

*Sonja Dolinar*

Matevž in Rudi sta ugotovila, da je maj pravi čas za pevsko vajo v naravi in nam svetovala obisk turistične kmetije Na Poljani. Seveda smo bili takoj za to. Dogovorili smo se, da štartamo na železniški postaji, naročili lepo vreme in po enourni hoji smo prispeli na cilj. Ves čas pohoda nas je spremljala rumena preproga cvetoče oljne repice in pesem. Tudi doping iz nahrbtnikov je prav prišel. Na kmetiji sta nas pričakala lastnika in nam predstavila njihov program, ki je zelo obsežen. Najbolj veseli pa smo bili informacije, da sodelujejo z Dušico

Kunaver, ki ima veliko zaslug za ustanovitev naše pevske skupine. Lastnikoma smo se najprej predstavili z našo pesmico Mavrica, potem pa do malice nadaljevali s petjem o soncu, pomladi, čbelicah, zvončkih in trobenticah in . ... Tudi naši Francki, ki ni bila z nami, smo zapeli kar po telefonu. Po malici smo še malo prepevali in se počasi odpravili na pot proti domu. Nismo mogli mimo cvetoče oljne repice, da je ne bi ovekovečili z nekaj skupinskimi fotkami.

Ko smo spet prispeli na železniško postajo pa nas je prijetno presenetil Lojze (zamudnik) in nas povabil na pivo. Temu bi se bilo zares škoda odreči in spet smo bili v gostilni. Najprej smo preverili, če se pri njih lahko poje in ko smo se odžejali, je pesem še lepše zadonela.

Kaj naj napišem za konec?

Že na tem pohodu smo se dogovorili za piknik za zaključek letošnje pevske sezone in tako se bo nadaljevalo, dokler bo med nami še toliko veselja in energije.



## VRELEC

Marinka Logar

Sporočam vam spremembo pri MePZ "Vrelec", in sicer sem zaradi zdravstvenih težav prenehala s predsedniškim delom. To odgovornost je s 1. majem 2013 prevzel gospod Martin Bizjak, soprog naše maratonke Urške Bizjak. Verjamem, da bo delo opravljal s takim veseljem kakor sem ga jaz.

Vseeno vas danes še zadnjič obveščam, da je naš zbor sodeloval na reviji odraslih pevskih zborov dne 12. maja letos v Sokolskem domu. Sodelovalo je trinajst različnih zborov. Z zanimanjem smo spremljali te nastope, saj od vsakega kaj pozitivnega odneseš. Zborovodje se med sabo kar razlikujejo, s čimer razkrivajo svoj temperament in razumevanje glasbe, ki jo učijo. Že 18. maja 2013 smo bili zopet navzoči na reviji upokojenskih pevskih zborov Gorenjske, ki je bila v Mošnjah na Gorenjskem.

Tudi tam je sodelovalo trinajst zborov, ki so vsi kvalitetno predstavili svoje delo.

Mi se bomo 23. junija udeležili še vseslovenskega tabora pevskih zborov v Šentvidu pri Stični, kjer navadno sodeluje okrog 300 pevcev, to je približno 50 zborov, ki vsi naenkrat zapojemo pod vodstvom znanega dirigenta Igorja Švara. Naš zbor bo letos prejel priznanje za desetletno sodelovanje na tej vseslovenski prireditvi.

Konec junija bomo potovali v Posočje na izlet in v spomin na 1. svetovno vojno padlim zapeli nekaj pesmi, tudi v cerkvi se bomo predstavili s svojimi glasovi.

Po tem izletu so pa predvidene počitnice do konca avgusta, ko začnemo z novimi pripravami na koncerte.

Prihodnja obvestila bo pripravil že Martin Bizjak, jaz se pa s tem poslavljam in vsem v bodoče želim veliko lepih, prijetnih in srečnih trenutkov.

## DAN ODPRTIH VRAT

### Torek, 14. maja, prvi dan odprtih vrat Marinkine knjižnice

Srečale so se bralke literature v tujih jezikih. Razveselili smo se obiska direktorja British Council gospoda Jamesa Hampsona, ki je podelil bralno značko pridnim bralkam. Z njim se je pogovarjal naš mentor Stephen Mayland.



### Torek, 21. maja, drugi dan odprtih vrat Marinkine knjižnice

Članice in člani našega društva redno prihajajo v Marinkino knjižnico. Skoraj 30 bralk in bralcev je pridobilo bralno značko za branje v slovenskem jeziku. Tokrat smo z zanimanjem spremljali pogovor Marinke Mesec z gostom Francem Mlakarjem, ki je nagovoril pisatelja Bogdana Novaka k pisanju knjige Trte umirajo stoje. Odgovoril nam je tudi na vsa naša vprašanja. Tako kot Bogdanu Novaku gladko teče beseda v romanu, tako je bil pester pogovor z g. Mlakarjem. Pozdravil nas je tudi naš vedno dobrodošli župan Miha Ješe.



## DELAVNICE V NASLEDNJEM ŠTUDIJSKEM LETU

### ZDRAVJE VSAK DAN

Nataša Zadnik, diplomirana medicinska sestra

#### SRČNI INFARKT

Zadnjič smo govorili o demenci, sedaj pa še nekaj o SRČNEM INFARKTU

Srčni infarkt je nujno stanje, pri katerem se nenadoma močno zmanjša ali prekine preskrba dela srčne mišice s krvjo in prizadeti predel zaradi pomanjkanja kisika odmre. Vzroki: k srčnemu infarktu so najbolj nagnjene osebe s preveliko telesno maso, s povečanim holesterolom, tisti, ki so pod stalnim psihičnim pritiskom, tisti, ki se manj gibljejo in so podvrženi različnim razvadam (kajenje, prekomerno uživanje alkohola ipd.).

Znaki srčnega infarkta so:

- dolgotrajna, močna bolečina za prsnico, ki traja več kot 30 minut in je mirovanje ali nitroglicerina ne odpravita,
- nekateri tožijo o sevanju bolečine v vrat, lopatico in levo roko, v zgornji del trebuha;
- bolečina je topa, tiščoča, včasih pekoča,
- težko dihanje,
- potenje,
- slabost,
- bruhanje,
- smrtni strah, huda tesnoba in nemir.

Neznačilne težave so: neprijeten občutek, omotica, občutek utrujenosti in utesnjenosti. Infarkt lahko poteka tudi neopazno. Kadar opazimo katerega od navedenih znakov, takoj pokličemo zdravnika in reševalce.

(Alojzija Fink, Marija Edita Černelč, Pomoč in oskrba 2, Ljubljana:DZS, 2005)



### BON-TON UPORABE E-POŠTE

#### POSREDOVANJE SPOROČIL

Pri (pre)pošiljanju šal (tudi ostalih sporočil, ki jih pošiljamo na več naslovov) bodite pozorni: prejemnike **vedno** vpišiti v polje za skrito kopijo ter **pobrišite** morebitno zgodovino preteklih naslovov, ki se zdaj nahajajo v vsebini sporočila. Na ta način boste vsaj nekoliko onemogočili delo spamu (nezaželeni pošti), predvsem pa hranili osebne podatke svojih prijateljev zase.

---

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.