



OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 37

LETO IV

JUNIJ 2013

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

VSEBINA

Pohodniki	1	Obisk iz Jakobskega dola	3
Usposabljanje na Cipru	1	O kajenju	4
Mavrica	2	Vabilo na piknik	4
Bralnica v Sokolskem domu	3		

POHODNIKI

OBISKALI SMO BEVKOVO ZAKOJCO

ponedeljek, 27. maja 2013

»So vasi, ki so mnogokrat prezrte in slabo prepoznavne, saj so skrite med grapami, druge ležijo visoko v gorah ali pa jih sploh ni na zemljevidu. Prav vsem pa sta dobro poznana mir in spokojnost v neokrnjeni naravi. Zakojca je ena takšnih vasi.

Tu so gozdovi, grape, pašniki in polja, njive in sadovnjaki, tu so domačije in prijetni ljudje. Zakojca leži visoko nad Baško grapo na pobočju kopaste Kojce, s pogledom na mogočni Po-rezen,« beremo v predstavitvenem letaku turistične kmetije Pri Flandru. V te kraje smo bili namenjeni že v letu 2012. Zaradi neugodnega vremena smo Veseli pohodniki društva upokojencev iz Škofje Loke morali čakati na maj v letu 2013.

Več [tukaj](#)



USPOSABLJANJE NA CIPRU

Marta Satler

Konec maja sem se udeležila usposabljanja v okviru programa Grundtvig za tiste, ki se kakorkoli ukvarjamo z izobraževanjem na področju medkulturnega dialoga. Ker že več let otrokom in odraslim skušam približati življenje v daljni afriški državi Ugandi, me take teme zelo zanimajo, pa sem se prijavila.

Organizacija Politistiko Ergastiri iz Nikozije ima zelo izvirne ideje, kako udeležence »okrog ovinka« pripeljati do poglobljenega razmišljanja o določeni temi. Tokrat smo bili na usposabljanju mladi po srcu iz Bolgarije, Grčije, Italije, Luxemburga, Nemčije, Portugalske, Romunije, Slovenije in Velike Britanije - torej že sami velika multikulturna družčina.

Ko smo obiskali staro vasico Panaiyotis ob vznožju gore Troodos, je bila naša naloga opraviti intervju. V vasi živi še okrog 200, predvsem starih ljudi, saj so otroci že davno odšli v mesta in sem prihajajo le na oddih. Pred neko hišo sta sedela moški in ženska, pa sem se ustavila, ker sta se mi zdela zelo zanimiv par. Prijazno sta me povabila, naj sedem, saj sta vesela vsakega gosta.

Nastala je zanimiva zgodba. Stari gospod je pritegnil mojo pozornost, ker je bil zelo podoben mojemu očetu. Ime mu je John, star je 88 let in je večino življenja preživel na grških ladjah, doma pa je žena Maria skrbela za dva otroke. Lani mu je žena umrla in hči je preko agencije priskrbela družabnico, ki je prišla iz daljne Sri Lanke in mu zdaj gospodinji in dela družbo. Izvedela sem, da je to na Cipru precej pogosto. Gospa Mary je stara 43 let, samska, doma ima starše in brate. Delala je v pisarni, vendar je tam delo zelo slabo plačano, zato se je odločila, da bo šla na delo v tujino. Zadovoljna je s plačilom in se v novem okolju dobro počuti, le domotožje je veliko in pozimi je bilo zelo mrzlo, saj so imeli pol metra snega. Enkrat na mesec se z avtobusom odpelje v mesto, od koder telefonira domačim. Pogodbo ima za 4 leta in potem se bo s privarčevanim denarjem vrnila domov.



PEVCI MAVRICE SMO SE ZBRALI »PRI JOŽICI«

Marička Zadnik

Vreme je v letošnji pomladi že marsikomu zagodlo in tudi mi nismo bili izjema. Naše zadnje druženje smo nameravali izpeljati 31. maja, a dež je neutrudno zalival že preveč namočeno zemljo. Predsednica Sonja nas je obvestila, da je naše druženje prestavljeno na 4. junij. Že prej smo se dogovorili, da se vsi zberemo »pri Jožici« na njenem vikendu. V mislih smo vsi mrmrali pesem: Naj dežuje, naj se zliva, travo in zeli zaliva, ko dežja nič več ni, sonce znova zažari.

V torek zjutraj so res topli sončni žarki

pobožali rosne kaplje in kmalu se je ogrelo tudi ozračje. Ob 10. uri smo že veselo



pozdravljali našo gostiteljico, ki nas je z nasmehom na obrazu povabila za hišico, kjer je že prijetno dišalo. Vsi smo se pridno zasukali in na mizi je bilo kmalu dovolj jedače in pijače. Lojze je poskrbel, da so se čevapčiči na žaru ravno prav zapekli in razpoloženje je bilo res prijetno. Vzdušja ni moglo pokvariti niti vreme, ki se je spet skisalo. Zelo smo bili veseli, da je v našo sredino spet prišla Maruša, saj se kar precej časa ni mogla udeleževati pevskih vaj. Ob ponovnem snidenju je poskrbela za sladke dobrote, katerim se nobeden ni mogel odreči. Vsi pa smo že težko čakali, kdaj bo pevovodja raztegnil meh in se bo petju ptic in čričkov pridružila tudi naša pesem. Bogata je zakladnica slovenskih narodnih pesmi in mi smo jih z občutkom in v lastno zadovoljstvo prepevali. Kasneje se nam je pridružil še pevec Tine in skupaj z Jožico sta sama zapela nekaj pesmi. Vsem pevcem se je na obrazih zrcalila dobra volja, na ustnicah pa nasmeh. Tako prijetno preživet dan se zapiše v dno srca in sigurno podaljša naša življenja. Sklenili smo, da bomo še dolgo prepevali in ohranjali naša prijetna druženja.

SODELOVALI BOMO Z BRALNICO V SOKOLSKEM DOMU

Bralnica bo odprta vsak dan
v času od 13. 6. do 8. 7. 2013
od 17. do 21. ure

Marinkina knjižnica se v ta program
vključuje v avgustu 2013!

Več: [tukaj](#)



ŠKOFJO LOKO SO OBISKALI ČLANI DU JAKOBSKI DOL.

Borjana Koželj

V času dopustov sta na zasluženih počitnicah tudi naš predsednik Miro Duić in tajnica Cveta Škopelja, zato sva z Nevenko Mandić dobili prijetno nalogo, da sva poln avtobus naših vrstnikov pozdravili in jih popeljali po zanimivih loških poteh in kotičkih. Z zanimanjem so nama sledili vse do muzeja, kjer jih je prevzela naša mediatorka Jelka Blaznik in jih popeljala po muzejskih zbirkah.

Za prijeten sprejem so se nam zahvalili in nas povabili v goste. Obljubili sva, da nekoč gotovo pridemo.



DANES PA NEKAJ O KAJENJU.

Nataša Zadnik, diplomirana medicinska sestra

Znano je, da vsebuje cigaretni dim preko 4.000 kemičnih spojin, vključujoč preko 50 znanih kancerogenih in metaboličnih strupov. Ti se nalagajo v pljučih, prehajajo v kri ter se po krvnem obtoku prenesejo v ostale dele telesa. Omenjene spojine torej ne okvarjajo samo pljuč in dihalnega aparata, temveč tako rekoč vsako celico človeškega telesa.

S pasivnim kajenjem vdihnemo količinsko nekaj manj škodljivih snovi, vendar je dolgotrajna izpostavljenost pasivnemu kajenju dokazano škodljiva. Dostikrat so pasivnemu kajenju izpostavljeni že otroci, ki nimajo nikakršne možnosti, da bi se temu uprli. Le ti so potem bolj nagnjeni k razvoju astme ter okužb ušes, nosu in pljuč. Poleg tega je pri njih pogostejša smrt v zibelki. Na splošno tudi v šoli dosegajo slabše rezultate, predvsem na področju razumevanja in branja. V odrasli dobi je pri njih večja verjetnost razvoja pljučnega raka, KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen) ter bolezni srca in ožilja.

Približno polovica kadilcev umre zaradi s kajenjem povezanih obolenj. Pri kadilcu je pričakovana življenjska doba približno za 8 do 12 let krajša kot pri nekadilcu. Zaradi posledic kajenja umre v Sloveniji vsako leto približno 3.500 ljudi.

(Bojan Madjar, mag. farmacije, 2006)

Nekaj iz »ekonomije« - količina denarja porabljenega na leto pri kajenju 2 škatlic cigaret na dan (cena 1 škatlice, srednja vrednost - 3,40 €) – 2482 €.

Za tak denar greste lahko na potovanje, opremite stanovanje, ga uporabite za študij ali pa za različne hobije.

6. TRADICIONALNI PIKNIK našega društva bo v **soboto, 29. junija** na balinišču Balinarskega športnega društva Trata.

Po uvodnem pozdravu predsednika DU nas bo zabaval hišni ansambel Starman. Med odmorom bomo podelili priznanja prvim trem najboljšim športnicam in športnikom našega društva. Hrano bomo delili med 13. in 15.30 uro. Organiziran bo tudi bogat srečelov. Prireditev bo v vsakem vremenu.

Prosimo vas, da se prijavite v pisarni društva v času uradnih ur in vplačate 11 €. Prijave in vplačila sprejemamo najkasneje do petka, 21. junija 2013. Cena vključuje dobrodošlico na mestu zbirališča, hrano, glasbo, uporabo prostora in zavarovanje.

Dodatne informacije dobite pri Danici na telefon 040 857 273.



Vabljeni !

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.