



# OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 38

LETO IV

JULIJ 2013

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

## VSEBINA

Novo v novem študijskem letu	1	Družili smo se z gosti iz Belgije	4
S potepanja po Angliji	2	Starejši v akciji	5
Izlet v Zagreb	3	Po tematski poti v Crngrob	5
Grundtvig delavnica v Bolgariji	3	Pohodniki	6

## NOVO V NOVEM ŠTUDIJSKEM LETU

### PRISLUŠKOVANJE ŽIVLJENJU - BIOGRAFSKO UČENJE

*mentorica Nataša Škofic Kranjc*

Biografsko učenje je načrtno učenje iz svoje lastne življenjske zgodbe in iz izkušenj ter življenjskih zgodb drugih. Poteka lahko v skupinah – kot bo v našem primeru – to so na primer skupine za matere, medgeneracijske skupine in seveda skupine starejših odraslih.

Udeleženci lahko uživajo ne glede na stopnjo izobrazbe, poklicno pot, etično ali kulturno poreklo. Nič ne vpliva to, ali si v pokoju ali še zaposlen, niti to ne, če si premožen ali ne, ne vplivajo ne družinske ne partnerske razmere. Pomembna pa je pripravljenost za dobro komunikacijo ter pripravljenost in sposobnost za delo v skupini. Želja po osebni pristopu ter odprtost za dialog in medsebojno podporo pa so dobrodošle.

Nove komunikacijske tehnike (interpretiranje, univerzalnost, normalizacija...) bodo pomoč za prijetnejše, a koristno delo; teme, ki se jih bomo lotevali : identiteta, življenjski potek, mediji in tehnologija, družina, odnosi, svoboda, mobilnost, medgeneracijski odnosi, denar, religija, ljubezen, minljivost življenja ...

Če vas zanima, kaj se skriva pod naslednjimi naslovi, pridite!

- Zemljevid življenja
- V mojem otroštvu pa...
- Časopisni naslovi
- Osebni grb
- Žive fotografije
- Genogram

Srečanja bodo trajala po dve do tri šolske ure, kakor se bomo dogovorili, skupaj pa bomo 25 ur.

Skupino bom vodila z največjo pozornostjo.

### DOBRO POČUTJE, RADOST IN VESELJE – živimo polno življenje

*Mentorica Branka Strniša*

Različna razpoloženska stanja, zunanje omejitve in naši stili razmišljanja nam mnogokrat preprečujejo/onemogočajo v polnosti živeti in uživati življenje. Najpogosteje so to stres, negativna čustva, strahovi, skrbi, žalost, negativna verižna razmišljanja ipd. Namen

srečanja je naučiti se prepoznati, razumeti in soočiti se s temi stanji in omejitvami, spoznati mehanizme povezav med telesom, umom in čustvi ter naučiti se enostavnih vaj za sproščanje energijskih potencialov čustev, uma in telesa za bolj polno, zdravo in veselo življenje.

Srečanja so kombinacija predavanj, vaj, samoocen in timskega dela. Program obsega 30 ur. Vsebina:

Povezanost telesa, uma in čustev, čustva in obvladovanje negativnih čustvenih stanj, stres, tehnike obvladovanja stresnih situacij in sproščanje, posledice stresa, soočanje s strahovi, skrbmi in anksioznimi stanji, soočanje z žalostjo, izgubami in depresivnimi stanji, vzgoja optimizma, zdravlilni humor.

## UMETNOSTNA ZGODOVINA

*Umetnostna zgodovinarka Jana Fojkar*

Vljudno vabljeni k obiskovanju krožka iz umetnostne zgodovine, kjer bomo v študijskem letu 2013/14 obravnavali umetnost v času po propadu rimskega imperija, ko Evropo zaznamujejo težki časi in številne selitve ljudstev. Dotaknili se bomo tudi umetnosti, povezane s Karlom Velikim in otonske umetnosti, torej tistih dveh, ki dajeta temelj vsej srednjeveški umetnosti. Na srečanjih se bomo dotaknili tudi aktualnih tem in obiskali nekatere zanimive razstave slovenskih muzejev in galerij.

## IZLETI

### S POTEPANJA PO ANGLIJI

*Ela Dolinar*

31. maja smo odpotovale v London, kjer nas je pričakal naš mentor Stephan. S kombijem smo potovali po Cornwallu, ki premore najjužnejšo točko Anglije in najzahodnejšo točko Evrope. Vreme ni bilo prav nič angleško, to pomeni, bilo je sončno in toplo. Narava nas je navdušila, podeželje je naravnost romantično, vasica Tintagel, kjer smo bivali, pa pravi biserček. Piknik na mehki angleški travi je tudi posebno doživetje. Ko se voziš po podeželju, se nizajo travniki z ovčkami ali govedom, kar precej je hišk, kritih s slamo, urejenost vrtičkov je pa popolna. Ljudje so vljudni in prijazni. Res te angleško podeželje dobesedno očara. Ogledali smo si ogromno stvari in vsak dan je bil 100% izpolnjen.

Zadnji dan smo vstopili še v Windsor in polni vtisov pozno popoldne odleteli proti domu.



## 18. junij - IZLET V ZAGREB

Kdaj ste se nazadnje peljali z vlakom? Samo majhna skupina se je prijavila na izlet v Zagreb, a za vožnjo z vlakom ni važno število potnikov, zato smo se vseeno podale na pot. Bil je sončen, vroč dan. V galeriji Klovičevi dvori smo se ohladile in si ogledale 56 slik in kipov ter veliko fotografij iz Nacionalnega Picassovega muzeja v Parizu. Razstava se po dolgem potovanju po svetu vrača v Pariz. Ogled je bil zelo zanimiv. Nekatere umetnine so nam bile zelo všeč, druge ne, nekaterih zelo abstraktnih pa nismo razumele. A bilo je lepo doživetje. Doživele pa smo tudi stari del Zagreba.. Najstarejši je Kaptol, pa Gornji grad in Spodnji grad. Gotsko katedralo prenavljajo, Sprehodile smo se po Markovem trgu, si ogledale cerkev sv. Marka iz 13.stoletja, a je bila žal zaprta in bližnji šabor, kjer že visi evropska zastava. Še več smo želele obhoditi, a je bila pripeka prehuda. Na vlak smo počakale v parku ob sladoledu in vodi.



## IN OD TAM:

### GRUNDTVIG DELAVNICA V BOLGARIJI

*Marica Mrak*

Letos sem se tudi jaz udeležila ene od Grundtvig delavnic v Bolgariji, v mestu Pernik (80.000 prebivalcev), 60 kilometrov zahodno od Sofije.

Šele sredi aprila sem po razgovoru z Leo Zlodej z Delavske univerze Jesenice in našimi članicami Društva upokojencev, ki že imajo tovrstne izkušnje, začela brskati po spletu in iskati primerne programe. Prijave sem poslala na številne še proste naslove, a sem kmalu ugotovila, da se je rok za prijavo že skoraj povsod iztekel, saj trajajo razpisi že od lanske jeseni. Kljub vsemu so prispeli trije pozitivni odgovori:

iz Turčije, Slovaške in Bolgarije. Odločila sem se za 11-dnevno delavnico Pottery magic – obdelovanje gline v Bolgariji, ki je potekala od 2. do 12. junija.

Časa za odločitev je bilo tako malo, da se nisem utegnila ubadati s skrbmi, kot so znanje jezika, prevoz, kaj vzeti s seboj itd.

Organizacija in izvedba delavnice zasluži vso pohvalo. Že za samo potovanje so poskrbeli organizatorji, vse je bilo plačano vnaprej, v Ljubljani je bilo treba le stopiti na avtobus, ki vozi vsak dan na progi Bologna – Sofija. Po petnajstih urah vožnje sta na postaji v Sofiji že čakala spremljevalka in taksi in prav hitro smo bili v hotelu v Perniku.



Vse, kar je sledilo, bo opisano v naslednji številki glasila Mi o sebi. Lahko rečem le, da tako bogatega programa nikakor nisem pričakovala, kot tudi ne tolikšne pozornosti in skrbi, ki so nam jo na vsakem koraku izkazovali predstavniki muzeja v Perniku. Spremljali so nas pri vseh dejavnostih in skušali kar najbolje ustreči našim željam. Dvanajstim udeležencem delavnice iz sedmih držav (Slovenija, Srbija, Latvija, Poljska, Finska, Danska in Malta) je enajst dni bivanja v Bolgariji minilo neverjetno hitro. Vrnili smo se domov polni nepozabnih vtisov. Lepo je bilo!



## **DRUŽILI SMO SE Z GOSTI IZ BELGIJE - POT V CRNGROB**

*Maruša Mohorič*

V nedeljo, 23. junija 2013, smo se zbrali člani društva na parkirišču pri bivši vojašnici, kjer smo pozdravili goste iz Belgije, in se jim pridružili na otvoritveni poti iz Skofje Loke do Crngroba.

Začetek poti je v Šolski ulici, kjer je postavljena lična tabla z opisom poti, in aleja znamenitih Ločanov, ustavili smo se pri Dolenčevi hiši, kjer je zadnji ostanek nekdanjega zidanega krvavega znamenja. Nadaljevali smo skozi Groharjevo naselje mimo kapelice in pozidanega Gavžnika s križem, kjer naj bi včasih obešali zločince. Pri križišču za Papirnico je bila naslednja kapelica, potem pa so nas presenetili »sokolarji« z nekaj zanimivimi pticami in pripovedjo o sokolarstvu in lovu v tej okolici v srednjem veku. Kapelica Pieta je znana tudi zaradi slikarja Ivana Groharja, ki naj bi preslikal Gosarjeve podobe. Precej smo si oddahnili v prijetni senci ob Rdečem znamenju (16. stol.), ki je eno najstarejših v naši državi. Le nekaj korakov naprej nas je čakala gospa, ki je popestrila dogajanje s pripovedovanjem zgodb. Pri znani romarski cerkvi v Crngrobu smo slišali marsikaj o njeni zgodovini, znameniti freski Svete nedelje in Sv. Krištofa. Posladek pride vedno na zaključku, ko smo uživali v koncertu, ki so ga pripravili pevci loške glasbene šole.

Za slovo od belgijskih gostov, ki so nadaljevali pot v Vintgar, smo se postavili pred fotografе za eno gasilsko sliko in se dogovorili za ponovno srečanje v četrtek v Sokolskem domu na prireditvi medgeneracijskega sodelovanja. Druženje je bilo zanimivo in prijetno.



## STAREJŠI V AKCIJI

*Borjana Koželj*

V četrtek, 27. junija, je v Kristalni dvorani Sokolskega doma potekala konferenca Starejši v akciji. To je bila že peta konferenca v okviru projekta Starejši v akciji, kjer je sodelovalo tudi naše društvo. Tokrat so se predstavili pevci skupine Mavrica, ki so zapeli nekaj pesmi, Škafarji pa so nastopili v preddverju. Gostje iz tujine so spoznali naše društvo tudi z zabavne plati in bili so navdušeni. Zlasti gostje iz Belgije, s katerimi smo navezali tesne stike, imajo našo narodno in narodnozabavno glasbo zelo radi, saj imajo nekateri slovenske korenine, drugi pa imajo Škofjo Loko tako radi, da so že kar stalni gostje v našem mestu.



## PO TEMATSKI POTI V CRNGROB - 9. julij

*Marinka Mesec*

Na zadnjem sestanku uredniškega odbora glasila MI O SEBI smo se sodelavke dogovorile, da bi se poleg rednih sestankov v knjižnici lahko srečevale tudi zunaj v naravi in raziskovale naše prelepo tisočletno mesto in njeno okolico. Odločile smo se za novo tematsko pot v Crngrob. Vodila nas je prostovoljna mediatorica Borjana Koželj, kjer nam je ob kapelicah in križih povedala mnogo zanimivih zgodovinskih dogodkov. Ogledali smo si tudi znamenito crngrobsko cerkev in njeno bogato gotsko notranjost. Učno pot smo zaključile v bližnji gostilni, kjer so nam postregli ocvrte ribe s krompirjevo solato.

Druženje je bilo prijetno in poučno. Pogrešale pa smo nenadomestljivo oblikovalko našega glasila Nevenko Mandić Orehek, ki je bila v bolnici in odgovorno urednico Jelko Mlakar, ki je ravno takrat postala babica dvojčkoma – vnučki in vnučku.



## POHODNIKI

### NA BLEŠČEČI - ponedeljek, 24. junij 2013

Obisk Bleščeče pri sosedih Avstrijcih smo načrtovali že za 10. junija 2013, pa je narava odrekla sodelovanje, zato smo bili v naslednjem tednu toliko bolj nagrajeni.

Na poti proti zbirnemu mestu smo poslušali jutranje ptičje klepetanje, morda nebo nad nami je obetalo lep dan, pa še visoke temperature so se obetale. A mi gremo na višino nad tisoč metrov in tam bo znosno.

Odpeljali smo se proti Kranju, Jesenicam in karavanškemu predoru, kjer se je pravkar prižgala rdeča luč na semaforju. Murphy ima povsod »svoje zaveznike«.

A tam se je pokazala neka roka, ki je dala znak, naj nadaljujemo. Tako nam

je bilo prihranjeno polurno čakanje pred predorom. Naša srečna družina! Peljali smo se do vasice Čemernica; tam smo vzeli pot pod noge in se sprehodili med lepo pokošenimi travniki, dospeli do senčne, gozdne poti, ki pa se je v nekem trenutku postavila pokonci. Seveda, saj smo morali premagati skoraj 400 višinskih metrov.

Več [tukaj](#)



### NA RAZGLEDNEM PLEŠIVCU - četrtek, 11. julij 2013

Ponedeljkovo jutro je bilo kar prijazno, ko smo se Veseli pohodniki društva upokojencev iz Škofje Loke odpeljali proti Tržiču, mimo Jelendola do Medvodja, po čudoviti dolini Tržiške Bistrice in njenih pritokov. Občudovali smo sotesko in se čudili šoferju Ivanu, kako se je izognil vsem skalam, ki zožujejo cestišče. Prav neverjetno. Zaradi velikega števila pohodniških navdušencev smo imeli še manjši avtobus, ki nas je v etapah pripeljal precej visoko na parkirišče, od koder smo prišli v dobre pol ure na čudovito planino Spodnjo Dolgo njivo na višini 1400 metrov.

Več [tukaj](#)



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.