



# OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 39

LETO IV

AVGUST 2013

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

## VSEBINA

Zelišča na rastiščih Kamnitnika	1	Prejeli smo	3
Marinkina knjižnica pod krošnjami	2	Krožki v novem študijskem letu	3
Na velikem vrhu Košute	2	Program izobraževanja	4

## ZELIŠČA NA RASTIŠČIH KAMNITNIKA

*Vlasta Mekiš*

Z znanim škofjeloškim zeliščarjem Pavlom Čukom smo se potepali po Kamnitniku in iskali zelišča, ki v tem času dozorevajo v naši okolici. Spoznali smo kar precej novih zelišč in možnost njihove uporabe za naše zdravje ali lepoto. Prav tako pa smo bili presenečeni nad uporabnostjo vsem znanih rastlin, kot je na primer potrošnik in črna detelja, ki rasteta vsepovsod.

Zvedeli smo, kako je treba pripraviti tinkturo ali olje z zelišči, kako zelišča sušiti, kako pripraviti prevretek in podobne zanimive stvari. Nekatera zelišča se uporabljajo cela, pri nekaterih lahko uporabimo samo cvetove, pri drugih spet le liste. Uporabnost pa je zelo različna. Poleg tega je pomembna kombinacija zelišč: nekatera lahko mešamo, nekatere mešanice ali kombinacije pa so lahko celo smrtno nevarne.

To pa ni edino naše srečanje. Ponovno se bomo dobili v drugi polovici avgusta in poiskali zelišča, ki v naši okolici dozorevajo konec poletja. Kasneje pa bomo poskusili tudi sami, skupaj z našim mentorjem Pavlom skuhati tudi kakšno kremo.



## MK POD KROŠNJAMI

V petek, 2. avgusta, so nas obiskali iz vrtca Najdihojca. Matjaž in Jelena Bertoncej sta jim razložila, kaj je strip, nakar so otroci risali o deklici Trobentici.



## POHODNIKI

### NA VELIKEM VRHU KOŠUTE

ponedeljek, 22.7.2013

Jutra so vedno nekaj posebnega. So začetek dneva, ki mu bomo dali vsebino, so obet in pričakovanje. Tudi današnje, ki se je zbuvalo z rdečico na obzorju, je bilo začetek lepega, obetajočega dne. Sonce je že pobožalo naslonjalo Stola in med zlatimi polji pšenice so brneli prvi traktorji. Mimo Zlatega polja pri Kranju smo se peljali proti Tržiču.

Vijugali smo skozi še zaspano mesto v smeri Dovžanove soteske proti Jelendolu in kombiji so nas po ozki soteski zapeljali visoko na izhodišče. Objela nas je svežina jutra in z zanosom smo se odpravili na pot. Najprej proti Kofcam. Malo za macesnom, ki mu je bogve kakšna ujma odvzela polovico krošnje,



smo zavili navkreber. Izza mogočnih smrek se je kmalu prikazal dolgi nazobčani hrbet Košute. Kot da je okamenel kakšen od davnih dinozavrov.

Po štiridesetih minutah smo že merili korak čez cvetoči travnik panonskega svišča ( čez dan ali dva bo vse v bogatem razcvetu ) proti koči. Prvi razgledi proti Grintovcem, pa na dolgi hrbet Košute in na naš cilj Veliki vrh.

Po jutranji kavici in klepetu smo se razdelili v dve skupini- eni z Nežko na Planino Pungrat, drugi s Slavkom in Slavico proti Velikemu vrhu. Lahkega koraka smo se odpravili najprej proti Kofce Gori. Vztrajno smo merili korak navkreber in nabirali višino. Za lepo jutro so nas ob poti razveseljevali miniaturni šopki mračice, šetrajnika, črvinke in Sternbergovega klinčka. Po uri in dvajsetih minutah smo zavzeli prvi vrh- Kofce Goro. Izjemen razgled na hrbet Košute (Košuta je najdaljši slovenski gorski greben) in pogled proti cilju - Velikemu vrhu.

Več [tukaj](#)



## PREJELI SMO

*Spet doma. Na Pokljuki in njeni okolici je bilo super.*

*Nismo imeli časa pisati in klicati, pa zato ena razglednica z najlepše planine (Zajamniki s Triglavsko cesto), modela sta moja vnuka.*

*Prav lep pozdrav,  
Maruša*



## KROŽKI V NOVEM ŠTUDIJSKEM LETU

Univerza za tretje življenjsko obdobje pri našem Društvu upokojencev Škofja Loka praznuje deseto obletnico. Letošnje študijsko leto bi zaradi tega radi popestrili z novimi krožki, ki bi se jih lahko udeležilo tudi večje število članov.

Zaradi tega vas prosimo za nove, sveže ideje o stvareh, ki vas zanimajo. Če bo vsaj 6 članov izrazilo podobno željo, bomo našli dobrega mentorja, ki nam bo s svojim znanjem obogatil naše izkušnje in vedenje.

Prilagamo vam seznam že izbranih krožkov, mentorje in predvideno število ur za posamezni krožek. Dokončni seznam krožkov s kratkimi opisi boste dobili v naslednji številki naše revije Mi o sebi - upamo, da dopolnjen z vašimi predlogi.

Vpis v Univerzo za tretje življenjsko obdobje in v posamezne krožke bo potekal od 11. do 13. septembra in nato vsak četrtek do konca septembra od 10. do 12. ure.

## PROGRAM IZOBRAŽEVANJA

Študijsko leto 2013 – 2014

ŠTUDIJSKI KROŽEK	MENTOR	URE
Bralni krožek	Nataša Škofic Kranjc	20
Živimo polno življenje	Branka Strniša	30
Mediacija in ustvarjalno reševanje konfliktov	Jasna Tepina	40
Fit v najlepših letih	Barbara Cenčič	36
Prisluškovanje življenju - biografsko učenje	Nataša Škofic Kranjc	20
Urjenje spomina	Romana Kumer	10
Umetnostna zgodovina	Jana Fojkar	40
Likovni krožek	Edi Sever	40
Likovni krožek	Matej Bizovičar	40
Foto krožek - digitalna fotografija	Tomaž Bradeško	15
Delavnice s Sonjo	Sonja Dolinar	10
Oblikovanje gline	Saša Ambrožič	40
Klekljanje		40
Delavnica - Dražgoški kruhki	Breda Tolar in Alenka Lotrič	10
Delavnice ročnih spretnosti z Ano	Ana Bassin	20
Angleški jezik	Stephen Mayland	40
Angleški jezik	Tadej Gartner	40
Angleški jezik – konverzacija	Stephen Mayland	40
Angleški jezik – konverzacija	Veronika Hartman	40
Angleški jezik – nadaljevalni	Stephen Mayland	40
Nemški jezik	Olga Volčič	30
Ruski jezik	Irina Guščina	40
Škofjeloške hiše pripovedujejo	Peter Pipp	10
Računalništvo-začetni tečaj	Domen Kokelj	21
Zelenjavni vrt	Živa Kalan	20
Sadjarstvo	Maja Zakotnik	20
Okrasne rastline	Živa Kalan	20
Zelišča na rastiščih Kamnitnika	Pavel Čuk	20
Zdravje – Vibracijska medicina	Breda Poljanec	20
Osnovna prva pomoč za domačo rabo	Franci Jesenovec	10
Znam negovati sebe in druge	Nataša Zadnik	40
Tečaj varne vožnje za seniorje	Center AMZS Vransko	4

Vaše ideje zbiramo vse do konca septembra, vendar bomo zelo veseli, če nam predloge sporočite čimprej, da lahko začnemo s krožki že jeseni.

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.