



# OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 40

LETO IV

SEPTEMBER 2013

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

## VSEBINA

Kolesarji smo bogati...	1	Vibracijska medicina	3
Likovna kolonija	2	Delavnica Ane Bassin	3
Vabilo na razstavo	2	Glasbene urice s Francetom	4
Zelišča	2	Planinci	5
Priprave na vpis potekajo	3		

## KOLESARJI SMO BOGATI...

*Jožica Anžel*

Še preden smo se organizirali v resno skupino, smo se preko društva udeleževali letnih srečanj vseh gorenjskih upokojevcev, ki jih vsako leto organizira druga občina. Na teh srečanjih smo opazili kolesarje, ki so bili enotno opremljeni s kolesarskimi dresi svojih društev in se malce zamislili, glede na to, da smo bili oblečeni rahlo pisano in ne preveč enotno. Porodila se je ideja: »Tudi mi bi morali imeti svoje drese.« Lansko leto smo privlekli iz omar ali pa si izposodili drese bivšega kolesarskega kluba Janez Peternej, ki že dolgo ne deluje več. Bili smo že malo bolj opazni. Letos pa smo se odločili, da bomo naročili svoje drese v barvi škofjeloške zastave in z obveznim zamorcem na hrbtni strani. Plačali smo jih sami, ker se naše društvo otepa s finančnimi težavami. Na zaključek športnih iger Društva upokojevcev smo se pripeljali s kolesi in z novimi dresi. Pred tem smo naredili še 50 kilometrov okoli Kranja in promovirali naše prelepo mesto. Kar veselje nas je bilo pogledati od pasu navzgor. Zmogli smo le za zgornje dele, hlače pa so bile še vedno vseh mogočih barv. Imamo besedo našega predsednika Mira Duića in Ivana Hafnerja, da nam bo društvo pri nakupu hlač priskočilo na pomoč.



In ker beseda pri nas še kako velja, o tem ne dvomimo. Torej smo bogati za nove drese. Bogati smo za veliko število kilometrov, ki jih naredimo ob ponedeljkih in številčno močno ekipo. Skupaj nas je 25. Najpomembnejše ture, ki smo jih opravili v zadnjih mesecih, so prav

gotovo: Jezersko, Črnivec, Lučine, Polhov Gradec, Rakitna, Petrovo Brdo, Dražgoše, Kropa, Tržič... Letošnja zaključna in najdaljša tura – predvidevamo jo nekje konec septembra – bo Pavličevo sedlo in preko Jezerskega nazaj v Škofjo Loko. Naše bogastvo je v novih doživetjih, v novih krajih in druženju. Telesno smo pripravljeni, za svoja leta zdravi in polni novih idej in izzivov. Kaj si lahko še sploh želimo? Pravzaprav samo to, da tako ostane. No, ja, mogoče samo še kolesarske hlače. Ha, ha, ha.

## LIKOVNA KOLONIJA, 19. do 25. avgust 2013

Letos smo prvič organizirali Likovno kolonijo. V gosti senci pod krošnjami so delali ves teden. Pod mentorstvom Lučke Šparovec, dipl. slik. so se veliko naučili. Se bodo naslednje leto zopet srečali?

### VABILO

**Vljudno vabljeni na otvoritev razstave »Prva tradicionalna poletna likovna kolonija 2013«, ki bo v sredo, 4.9. 2013 ob 17. uri v galeriji Hodnik.**

**Otvoritev razstave bo popestril kulturni program.**



## ZELIŠČA

Drugo srečanje z znanim loškim zeliščarjem in gobarjem g. Pavlom Čukom je potekalo v ponedeljek, 19. avgusta. Tudi tokrat je bila udeležba velika



Ožepok ali izop



Srčnica





## PRIPRAVE NA VPIS V DESETO ŠTUDIJSKO LETO POTEKAJO

To leto bo praznično. Deseto. Pripravili smo obsežen seznam študijskih krožkov, zanimive teme na Čaju ob petih, zanimiva bo ekskurzija. Posebej se bomo posvetili prireditvi ob 8. marcu.

### VIBRACIJSKA MEDICINA I,II

*Breda Poljanec*

Od Einsteina dalje velja, da sta snov in energija le dve različni obliki ene in iste stvari. Torej je tudi človeško telo energijski sistem, ki je v stalnem odnosu z okolico. Mehanistični pogled, ki vidi človeka kot zapleten biološki stroj, ne zdrži več. Zato je vse več bolezni, ki jih kljub silnemu napredku medicine ne moremo pozdraviti. Zdravimo jih le glede na bolezenske znake, pravih vzrokov ne poznamo. Kje je napaka? Mehanistični pogled ne upošteva človeških čustev, zavesti, življenjske sile, duše in duha. Učimo se, da se celice hranijo s snovmi, ki jih uživamo. Zrak, ki ga dihamo pa preskrbuje celice s kisikom. NIČ pa se ne učimo o znanstveno dokazanem, nepretrganem pretoku življenjske energije. Posedujemo sistem, ki porazdeli energijo vsem organom in celicam. Če se ta pretok energije ustavi, tedaj odmre celica, organ ali človek.

Naša čustva, odnosi do drugih ljudi, sočutje, vse to vpliva na naše celotno fizično telo in živčni sistem. Nismo žrtve genov, ampak imamo neomejeno kapaciteto preživetja življenja v miru in sreči.

Posedujemo sedem pomembnih energijskih centrov, ki nam pomagajo pretvoriti finejšo snov iz okolja v bolj grobo in ki podpirajo delovanje celic in organov.

Vibracijska medicina pomeni zdravljenje z različnimi oblikami energije.

V tem letu se bomo lotili tem, ki jih doslej še nismo obravnavali. To bo 5 predavanj v sklopu Vibracijska medicina II. Govorili bomo o zdravljenju s svetlobo in barvo, o magnetnem zdravljenju, radioniki in zdravljenju na daljavo, o biologiji verjetja ter za konec o življenjski sili. Zadnje pol ure vsakega srečanja bomo posvetili praktičnim vajam. Vadili bomo Sheng Zhen Healg Qigong I in II za izboljšanje pretoka energije, čustveno uravnoteženost in za izboljšanje fizičnega zdravja.

Če bo dovolj novih interesentk, bom zanje napravila deset predavanj Vibracijske medicine I, prav tako v kombinaciji z vajami.

Za delo z vibracijsko medicino se odločimo na podlagi vedenja, da najprej zbolimo energijsko, nato psihološko in nazadnje se bolezen izrazi v fizičnem telesu. Sprejmemo tudi odgovornost za naše zdravje in dobro počutje.

### OPIS DELAVNICE ANE BASSIN

Pozdravljeni!

Verjetno zdaj že veste, da se ukvarjam z različnimi ročnimi deli, zato bi vam tokrat rada predstavila, kako in iz česa nastajajo izdelki, ki se mi zdijo, in preverjeno tudi so, najbolj zanimivi.

Delo s suhim polstenjem zahteva natančnost, popolno pozornost in obilico časa, saj s posebno nazobčano in zelo ostro iglo (z zbadanjem) prepletamo volnena vlakna. Za začetek najprej potrebujemo posebno iglo, ki se jo da po nizki ceni kupiti v trgovini z izdelki za hobi program. Tam lahko najdemo tudi volnena



vlakna v vseh mogočih barvah. Z malo vaje, hkrati pa z obilico potrpežljivosti, lahko iz puhaste volnene preje izdelamo čudovite predmete, s katerimi okrasimo svoj dom ali pa se v zimskih dneh polepšamo s toplim in naravnim nakitom.

Kot veste je ena iz med mojih največjih strasti kvačkanje. Najrajši kvačkam z bombažem oziroma boljše rečeno s prejo, ki je mešanica bombaža in poliestra. Običajno uporabljam srednje debelo kvačko, s katero se prilagajam debelini preje. Poleg pokrival se lotevam tudi kvačkanja različnih predmetov. V



veliki večini so to igrače, ki me razveseljujejo že med samim ustvarjanjem, v še večje zadovoljstvo pa mi je, ko z njimi razveselim koga drugega.

Letošnjo pomlad pa sem pričela izdelovati tudi kvačkane preproge. V toplih dneh zares ni prijetno prijeti za volneno prejo in prav zato sem se za to obliko ročnega dela tako navdušila. Na drugi strani pa navsezadnje tudi recikliram, saj preproge izdelujem iz starih odsluženih bombažnih majic in odpadnega jerseyja. Material narežem na primerno široke trakove ter jih kvačkam z najdebelejšo kvačko (dvanajstico), ki je za ustvarjanje takih izdelkov najprimernejša. S kombiniranjem primernih barvnih odtenkov lahko izdelamo zelo prijetne preproge za svoj dom, prihranimo denar in ne obremenjujemo okolja.

Vašega odziva bom zelo vesela, ker se mi zdi prav in lepo, da se različne generacije medsebojno povezujemo in izmenjujemo izkušnje in znanja. Vaše odločitve mi lahko zaupate na moj spletni naslov ali telefonsko številko. Zahvaljujem se vam za pozornost in vas hkrati tudi lepo pozdravljam.

Ana Bassin dipl. ing. grafične tehnike  
bassin.ana@gmail.com

040 760 340

## GLASBENE URICE S FRANCETOM

France Čufar

V 62. letu sem po srcu še mlad in pripravljen kaj dobrega storiti za druge ljudi. Do sedaj sem delal v glasbenem šolstvu. Poučeval sem kitaro in kljunasto flavto. Igram pa tudi bas kitaro in bariton. Star znanec sem v narodnozabavnih vodah (Fantje Selške doline, ans.Obzorje, Triglav kvintet Katerman). Obenem vodim tudi MePZ Domel, MZ Ratitovec in Škofjeloški lovski pevski zbor.

Program bi lahko bil zelo prilagodljiv željam in interesom udeležencev:

**S kljunasto flavto v osnove glasbe (teorija glasbe in klj. flavta)**

**Klin za klinom- lojterca, ton za tonom-lestevica (gl.teorija)**

**Kitara za začetnike (kitara in teorija)**

**Svet akordov (seveda je povsod zraven tudi teorija)**

Kar je pa v domeni baritona (evfonium) in bas kitare:

**To sem pa jaz (Bariton in glasbena teorija)**

**Bas je osnovni glas (Bas kitara in bariton)**

Ali pa pevska šola na temi:

**Ljudska pesem**

**Petje po posluhu**

Seveda bi se našlo še kaj, za osnovo je pa to dovolj, da se vidi, če je kaj interesa. Po mojem je to bolj individualen program, sicer se bo pa videlo po zanimanju ljudi.



## PLANINCI

### ČEZ ŽRELO NA LEDINE ponedeljek, 2.9.2013

Sonce potuje čedalje nižje po nebu in dnevi hitro izgubljajo svoj svetli del. Ob šestih zjutraj je že mrak in mi se podopustniški veselo zbiramo za današnji pohod. Veliko smo prehodili od zgodnje pomladi do poznega poletja in si nabrali dovolj moči za današnji preskus vzdržljivosti in poguma.

Avtobus nas je mimo Kranja odpeljal proti Jezerskemu. Ni bilo tiste jasne modrine tam zgoraj, zato pa toliko več lepote na poljih. Ajda je zacvetela. Vedno ko jo gledam si želim, da bi ji bila podobna. Vse se že umirja in poslavlja, ona pa si v svoji drugačnosti drzne cveteti. Živeti pomlad tik pred zimo je res optimizem in pogum brez primere.

Na Jezerskem se odpravimo v rano jutro. Nad nami se dviga Kočna in daleč spodaj pod njenim ostenjem podor nekoč lepega slapa Čedca, ovce so že na paši in prvi žarki sonca so sramežljivo posvetlili bližnje vrhove. Češka koča je bila prva točka, ki smo jo želeli osvojiti.

V prijetnem klepetu je minevala pot in šele ko so se klanci postavili pokonci in so se



poti zožile je klepet za hip potihnil in je bila vsa pozornost namenjena varnemu koraku. Mimo Kačjega roba pa čez Hudičeve klance in kmalu smo zagledali streho znamenite Češke kočice. Kratek predah, požirek ali dva, še skupinski posnetek in nato k današnjemu bistvu - čez Žrelo na kočo na Ledinah.

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.