



# OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 44

LETO IV

NOVEMBER 2013

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

## VSEBINA

Šola zdravja	1	Planinci	4
Starejši v akciji / SEN-ACT	1	Koncert generacij	4
Simbioza in naši člani	2	Bil je en lep večer	5
Čaj ob petih	2	Taborniki RSK	5
Martinovanje	2	Nastop skupine Mavrica	6
Gorenjski muzej v Kranju	3	Biološka zdravila	6

## ŠOLA ZDRAVJA ŠKOFJA LOKA

V ponedeljek, 18.11.2013 ob 7.30, se je začela jutranja vadba v bivši vojašnici na severnem delu parkirišča. V primeru dežja bo vadba potekala pod nadstreškom pred biljardnico.

Pozdrav,  
Šola zdravja

Na prvi vadbi je bilo čudovito. Prisotnih nas je bilo 14. Pridite in poskusite!

### 5. SREČANJE V PROJEKTU »STAREJŠI V AKCIJI / SEN-ACT« AKTIVNI STAREJŠI ZA EVROPO 3. MEDNARODNA KONFERENCA 28. 11. – 2. 12. 2013

**Posebej bi radi opozorili na sodelovanje našega društva:**

**V petek, 29. 11. 2013**

10:00 - 11:00 Marta Satler, Irena Dolinar, Edo Erzetič in Marica Mrak  
Društvo upokojencev Škofja Loka  
V SVET PO ZNANJE IN IZKUŠNJE - Grundtvig delavnice

**V soboto, 30. 11. 2013**

18:00 Koncert pevskega zbora »MePZ Vrelec«:  
»PESEM O SREČI V JESENI ŽIVLJENJA«  
Pevski zbor Društva Upokojencev Škofja Loka,  
dirigentka Nada Krajnčan

Oglejte si celotni [program](#)

## SIMBIOZA IN NAŠI ČLANI

MMC Pulsar



Oglejte si na:

<http://vimeo.com/79396227>

## ČAJ OB PETIH

Četrtek, 7. novembra 2013 ob 17. uri v Marinkini knjižnici. Irena Dolinar je v besedi in sliki pa tudi praktično predstavila, kako je potekala Grundtvig-ova delavnica "Naredi se slišnega". Delavnice se je udeležila marca letos v Hannovru.

Namen delavnice je bil delo z glasom, ki je zaradi fizioloških in predvsem psiholoških preprek velikokrat "ujet" v našem telesu. To ujetost občutimo kot nelagodje. Blokade in zastoji pa se odražajo tudi kot zdravstvene težave.



## MARTINOVANJE

*Besedilo Cveta Škopelja, fotografije Zlata Ramovš in Cveta Škopelja*

Dan svetega Martina je star slovenski ljudski praznik, ki naznanja konec dela na poljih in krst mladega vina. Tega dne se mošt spremeni v vino, kar pomeni, da je gospodar dobro delal in bil med letom uspešen. Tudi mi v Društvu upokojencev Škofja Loka tradicionalno praznujemo martinovanje. V petek, 8. novembra, je društvo 100 svojih članov popeljalo na vsakoletno martinovanje - tokrat že drugič v Gornjo Dubravo na Hrvaškem, le nekaj kilometrov oddaljeno od Središča ob Dravi.

Tako kot lansko leto smo tudi letos že na startu imeli nekaj težav, ker niso vsi imeli s seboj veljavnega osebnega dokumenta, čeprav je bilo v objavi posebej z rdečimi črkami to poudarjeno.

Kot vidimo, je zelo pomembno, da objavo oziroma vabilo pozorno preberemo, preden se odpravimo na pot. Z nekaj zamude smo se tako odpeljali do našega prvega postanka Loče pri Poljčanah, kjer smo se podprli z okusno telečjo obaro in posebno sladico »ajdov pire s kisló smetano«.

V lepem, sončnem vremenu smo pot nadaljevali do Rogaške Slatine, kjer smo obiskali ANIN DVOR- nov turistični objekt v neposredni bližini zdraviliškega jedra. Anin dvor sta septembra 2012 predala namenu takratni predsednik države Danilo Türk in mag. Branko Kidrič, župan občine Rogaška Slatina.

Ob vstopu v Anin dvor nas je očarala prelepa osrednja dvorana, ki jo krasijo izdelki slatinskih steklarjev in je namenjena poslovnim srečanjem, kulturnim prireditvam, koncertom in drugim dogodkom. V njej so nam



Csrednja dvorana v Aninem dvoru

predstavili 15-minutni video film s predstavitvijo Rogaške Slatine z njenimi atraktivnimi znamenitostmi danes. Sledil je ogled posebnega sklopa »domoznanske zbirke« z zbranimi zanimivostmi slatinske zgodovine, »zbirke podpisov« in »kraljevske zbirke« v navezavi z družino Karađorđević. Imeli smo to čast, da nam je zbirke predstavil avtor teh zbirk, domačin, gospod Aleksander Jurkovič.

»Steklarska zbirka« nas je popeljala skozi vse faze nastajanja kristalnega stekla. »Grafična zbirka« pa je ponudila iznajdljivo rešitev za arhiviranje, predvsem pa za razstavljanje grafične zbirke Kurta Müllerja, dolgoletnega gosta iz Švice, ki je svoje bogastvo podaril Zdravilišču Rogaška.

Kar nekaj poti je bilo še pred nami, zato je bilo treba naprej, čeprav smo se kar težko ločili od muzeja in prelepe narave, obsijane s sončnimi žarki. V nadaljevanju nam je pot popestril Vinko, ki nam je pripovedoval o Boču, mimo katerega smo se peljali, ter zanimivosti s področja hortikulture. Za popestritev pa so nas izletniki zabavali s šalami, zato smeha ni manjkalo.

Ob prihodu na cilj so nas pred restavracijo ob spremljavi harmonike in trobente pozdravili gostitelji. Sledilo je okusno kosilo, dobro vino, ples, krst mošta in zabava do poznih večernih ur. Pod vtisom prijetnih dogodkov, dobre volje in zadovoljni smo se odpravili nazaj v Škofjo Loko, kamor smo prispeli ob 0.30 uri naslednjega dne.



Zanimivost - Aleksander Jurkovič je širši javnosti poznan tudi po vlogi Don Corleone iz televizijske oddaje Hri-bar



## GORENJSKI MUZEJ V KRANJU

*Meri Bozovičar*

Krožkarice umetnostne zgodovine pod vodstvom mentorice Jane Fojkar smo obiskale Gorenjski muzej v Kranju. Tam smo si ogledale zbirko Železna nit, razstavo o razvoju prostora, na katerem stoji mesto Kranj z okolico, od geoloških obdobij do zgodnjega srednjega veka. Pod odličnim vodstvom gospe dr. Verene Vidrih Perko smo si skozi zgodbe in muzejske eksponate ustvarili predstavo, kako si je ljudstvo na tem ozemlju organiziralo življenje, pridobivalo dobrine, se bojevalo za obstanek....

Navdušeni smo bilo nad ogledom, novimi spoznanji in želimo si še več podobnega načina izobraževanja.

60 let  
Gorenjskega  
muzeja

## PLANINCI

### NA MALO GORO IN GOLEK PO SONCE

torek, 12. 11. 2013

Listopad.

Šumeče listnate poti, gole krošnje in svetloba na gozdnih tleh. Vse je, le modrina neba je kar naprej skrita za sivino oblakov in že dolgo nam kaže jesen le svoj moker obraz.

A smo pohodniki optimisti in veseli ljudje, zato smo sklenili, da poiščemo in ujamo njen topli, sončni izraz. Odpeljali smo se na Štajersko. In glej ! Takoj za predorom Ločica se je, kot bi z ostrim rezom odrezal, prenehala megla, in odpeljali smo se v topel, jasen dan.

V Spodnjih Stranicah pri Frankolovem smo izstopili. Danes smo si izbrali za cilj dva bližnja griča-Malo goro in Golek. S pravim zanosom smo se podali po asfaltni cesti skozi vas. Raztresene hiše so se še vedno kitile z rožami na oknih, psi čuvaji se, ker se tako spodobi, na kratko oglasijo, ko gremo mimo hiš.

Počasi smo zavili z asfalta čez travnik in v gozd. Na robu travnika v bližini razpadajoče domačije raste stara tepka vsa ovita v bršljan in osuta s plodovi kot novoletna jelka. Ni ga, da bi jo obral in stisnil v preši tepkovec.

Več [tukaj](#)

*To je 100. zapis Mire Kofler za seniorji.info!*



## VRELEC

### KONCERT GENERACIJ

v Kristalni dvorani Sokolskega doma v Škofji Loki, 25. oktobra 2013

*Martin Bizjak*

Koncert generacij je že tradicionalen in ga je tako lani kot letos organiziral MePZ Vrelec pri DU Škofja Loka. V koncert smo skušali vključiti vse generacije od malčkov v vrtcu, osnovnošolskih otrok, mladine, predstavnikov najbolj aktivne generacije naše družbe do tistih, ki so svoje delo že odložili – upokojencev.

To nam je dokaj uspelo, saj je koncert začel MePZ Vrelec s pesmima Na jezeru in Dve beli brezi, prihajajočim praznikom primerno Mati piše pismo belo, pred katero je napovedovalec Jan občuteno prebral pismo mladega partizana materi. Tudi moški del Vrelca je nastopil na koncertu prvič z dvema pesmima. Sledil je prisrčen nastop najmlajših iz vrtca Najdihojca s sestavom Zapojmo in gibajmo. Pevski zbor starejših osnovnošolcev iz OŠ Ivan Grohar je zapel niz prijetnih in nekoliko nagajivih otroških pesmic. Glasbena šola je za spremembo nastopila s pevskim zborom, kljub naslovu Malo za hec in malo za res so bile njihove pesmi na višjem umetniškem nivoju. Loški gimnazijci so nekoliko presenetljivo nastopili z instrumentalnim sestavom, ne pa z

njihovim odličnim pevskim zborom, vendar so obiskovalci tudi njihov nastop, s kancem zabavljalnosti, nagradili z burnim aplavzom.

Program se je stopnjeval v vrhunec z nastopom Škofjeloškega okteta, ki z žlahtnimi glasovnimi niansami uspe tako lepo pričarati vzdušje pesmi Dečva pa v hartelcu, v Ljubavnih pesmih iz Rezije in Ta družba naj živi. Koncert ne bi mogel biti uspešno izveden brez plesnega prispevka pri nas in na tujem poznane skupine Lonca, ki je prikazala venček renesančnih pesmi.

Kot predsednik MePZ Vrelec se zahvaljujem vsem sodelujočim, da so se prijazno odzvali vabilu za sodelovanje v Koncertu generacij. Čeprav so nekateri imeli s pripravo nastopa nekaj težav, sodelovanja niso odrekli, njim še posebna zahvala.

## BIL JE EN LEP VEČER

*Maruša Mohorič*

V nedeljo, 17. novembra 2013, smo obiskovalci Sokolskega doma v Škofji Loki doživeli zelo lep in prijeten večer. Škofjeloški lovski pevski zbor, v katerem pojejo tudi člani našega društva, je praznoval 25. obletnico delovanja.

Poslušali smo lovske in narodne pesmi, prijetne za uho in dobro razpoloženje. Zelo so nas navdušili tudi rogisti lovske družine Selca, ki so stalni spremljevalci zbora že nekaj let, obe skupini pa vodi dirigent France Čufar, tudi eden od rogistov. V goste so povabili še kvintet Patina, za katerega je znano, da je njegov član župan naše občine, gospod Miha Ješe. Prireditev je v svojem prijaznem slogu vodila gospa Monika Tavčar.

Cestitkam za pomemben jubilej lovskega pevskemu zboru še pridružujemo člani društva upokojencev in člani univerze za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka. Želimo jim še mnogo prijetnih uric in užitkov pri njihovi dejavnosti.



## ZDRAVO!

Taborniško geslo »Taborniki ustvarjamo boljši svet!« zagotovo drži. V Škofji Loki pa boljši svet ustvarjamo že 60 let. V letu 2014 Društvo tabornikov Rod svobodnega Kamnitnika Škofja Loka namreč praznuje 60-letnico svojega delovanja. V teh letih je v Škofji Loki že veliko število mladih in odraslih okrog vratu nosilo taborniško rutico in svoje dragoceno znanje podajalo mlajšim generacijam. Celu tolikim generacijam, da člani današnjega Rodu svobodnega Kamnitnika začetnikov taborništva v Škofji Loki več ne poznamo... Pa čeprav jih ne poznamo, jih nadvse spoštujemo.

Da bomo tabornikom, ki so svojo pot začeli pred 60 leti, naše spoštovanje lahko primerno izkazali, pozivamo vse stare loške tabornike, da se obrnete na nas. V okviru praznovanja 60-letnice delovanja Društva pripravljamo slavnostno akademijo in zbornik zgodovine društva. Skozi leta so se generacije menjale in tako smo z vami, dragi taborniki, izgubili stik. Zato se tudi po tej poti obračamo na vas. Želimo vas povabiti na naše praznovanje in od vas slišati zanimive zgodbe o taborništvu v Škofji Loki od leta 1954 naprej.

Lahko nam pišete na Kati Sekirnik, Društvo tabornikov Rod svobodnega Kamnitnika, Studenec 15, 4220 Škofja Loka ali pa na [kati.sekirnik@gmail.com](mailto:kati.sekirnik@gmail.com).

Iskreno bomo veseli vaših kontaktov in druženja z vami!

Taborniki ustvarjamo boljši svet... že 60 let!

## **NASTOP NA DRUŽABNEM SREČANJU STAREJŠIH KRAJANOV IN ČLANOV RDEČEGA KRIŽA KRAJEVNE ORGANIZACIJE KAMNITNIK**

*Marička Zadnik*

Namen RK je nudenje pomoči ljudem, ki se znajdejo v stiski. Ta humana organizacija si tudi prizadeva, da polepša kakšen dan starejšim krajanom in članom RK. Vsako leto imajo zato v mesecu novembru družabno srečanje. Poleg prigrizka poskrbijo tudi za kulturni program. Letos je sodelovala v njem tudi naša pevska skupina Mavrica. Naš izbor pesmi smo prilagodili praznovanju Martinovega. Ta znani svetnik je ravno v ponedeljek, 11. 11. imel svoj god. Nazdravili smo mu z dvema pesmima: Bratci veseli vsi in Majolka. V naše kraje je z vsemi svojimi značilnostmi pokukala jesen zato so nam udeleženci pomagali zapeti lepo pesem Hladna jesen že prihaja. Ne smemo pa pozabiti, da živimo v prelepih krajih, katerih lepote opevajo mnoge pesmi. Ena med njimi je tudi Prelepa Gorenjska. Vsi se v naših letih kar prevečkrat sprašujemo: Kam le čas beži, kam se mu tako mudi, leto za letom gre, hitro tak mine vse. Pri obujanju spominov se sprašujemo: Kje so zdaj poti, več nikjer jih ni, kam je zdaj vse to šlo, kot je nekdaj bilo? Vendar se preteklosti ne da priklicati nazaj, zato moramo pogumno in optimistično pogledati naprej in si reči: Kjer je sonce, tam je naš dom, tam najdemo toplo dlan in nič več nisi sam. Vse te pesmi so udeležencem pričarale prijazen, vesel izraz na obraze in ob zaključku so se jim ogrele še dlani, ko so nam glasno zaploskali. Mislim, da bo ta Martinov dan ostal v spominu vsem, ki smo bili skupaj na prireditvi v Osnovni šoli Škofja Loka - Mesto.

## **BIOLOŠKA ZDRAVILA**

O pravilni in varni uporabi

*Tina Kosmač Bukovec, mag. farm. iz Lekarne Škofja Loka*

26. septembra je potekal že deveti Dan slovenskih lekarn, letos posvečen biološkim zdravilom. Sekcija farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu in Lekarniška zbornica Slovenije, ki Dan slovenskih lekarn organizirata, sta temo izbrali zato, da bi širši javnosti približali uporabo ter delovanje teh zdravil in da bi razblinili nekatere mite o bioloških zdravilih.

Biološka zdravila so učinkovita in draga zdravila, s katerimi lahko zdravimo zelo različne bolezni, vendar pogosto zmotno veljajo za skoraj čudežna. Dejstvo pa je, da niso primerna za vsakogar in da kljub temu, da izboljšajo zdravje in kvaliteto življenja bolnikov, ki jih jemljejo, imajo lahko tudi neželene učinke. Ker je za zdravljenje na voljo vse več bioloških zdravil, se obenem med bolniki poraja mnogo vprašanj o njihovi učinkovitosti, neškodljivosti in dostopnosti.

Sodobna biološka zdravila so rezultat dolgoletnih raziskav. Razvoj novega biološkega zdravila traja od osem do devet let in stane v povprečju 800 milijonov do milijarde evrov. Zaradi dragega razvoja so biološka zdravila bistveno dražja od ostalih zdravil. Ključni spoznanji, ki sta omogočila razvoj bioloških zdravil, sta bili odkritje sestave DNK leta 1953 in odkritje tehnologije rekombinantne DNK. Ta metoda omogoča izolacijo dela DNK, ki ga je mogoče delno spremeniti. Košček tega gena oziroma molekule DNK se nato vstavi v drugo bakterijsko ali človeško celico. Ta tako dobi nove genske informacije, ki so osnova za izdelavo želene beljakovine, v našem primeru biološke učinkovine. Prvi sodobni biološki zdravili na svetu sta bila rekombinantni človeški inzulin, zdravilo za zdravljenje sladkorne bolezni in rastni hormon (1982). Glavna značilnost bioloških zdravil je specifičnost delovanja, zaradi česar na netarčna tkiva ne učinkujejo, če ta ne vsebujejo enakih signalnih molekul kot tarčno tkivo. To z drugimi besedami pomeni, da delujejo selektivno oziroma samo na obolela tkiva.

V Sloveniji imamo natančno izdelana merila, kdaj je zdravljenje z biološkimi zdravili primerno. Zdravniška komisija za biološka zdravila se na podlagi diagnoze, fiziološkega stanja bolnika in stopnje napredovanja bolezni odloči ali je zdravljenje z biološkim zdravilom primerno ter o vrsti in načinu zdravljenja. Zdravniki predpišejo biološka zdravila kot nadomestno terapijo za zdravljenje sladkorne bolezni, pri motnjah v rasti, slabokrvnosti ali na splošno pri pomanjkanju katerekoli človeku lastne beljakovine. Vedno pogosteje se uporabljajo pri zdravljenju ali upočasnitvi širjenja rakavih bolezni, pri avtoimunih boleznih, pri kroničnih vnetnih boleznih (npr. revmatoidni artritis, kronična vnetna črevesna bolezen),

pri kožnih boleznih (luskavica), boleznih dihal, živčno mišičnih boleznih (npr. multipla skleroza), v kardiologiji, pri okužbah in kot pomoč pri presaditvi organov. Pri določenih boleznih pa biološka zdravila kombinirajo s klasičnimi zdravili, saj je izid zdravljenja v tem primeru lahko ugodnejši in kvaliteta bolnikovega življenja izboljšana.

Biološka zdravila so po sestavi večinoma proteini (beljakovine) ali glikoproteini, zato jih bolniki prejmejo v obliki injekcij ali infuzij, saj se le tako izognemo prebavnemu traktu. Beljakovinska molekula je namreč občutljiva na prebavne sokove, zato se v prebavilih razgradi in s tem izgubi svojo učinkovitost. Infuzije bolniki prejmejo v bolnišnici, tista, v obliki injekcij, pripravljena za vbrizgavanje v podkožje, pa si bolniki, potem, ko jih tega naučijo, običajno vbrizgajo sami. Pri tem je pomembno, da sami ne spreminjajo predpisanega odmerka in da si ga vbrizgavajo tako pogosto, kot je določil zdravnik. Bolnik biološka zdravila, ki se vbrizgajo v podkožje, prevzame v lekarni na podlagi recepta, ki ga je predpisal zdravnik. Časovni interval vbrizganja je odvisen od bolezni in od vrste biološkega zdravila. Odmerjanje je strogo nadzorovano, zdravnik se za njegovo shemo odloči na podlagi telesne mase bolnika, delovanja organov, izraženih neželenih učinkov ter glede na to, ali gre za prvo odmerjanje ali za vzdrževalni odmerek, ki se daje v določenem časovnem razmiku. Trenutno najpogosteje uporabljena zdravila se odmerjajo v intervalu enega, dveh, štirih oziroma osmih tednov ali na vsakih šest mesecev. Bolnik, ki si zdravilo injicira doma, nikoli ne sme sam spreminjati odmerka ali intervala injiciranja. Najpogostejši neželeni učinek biološkega zdravila je lokalna reakcija na mestu vboda, ki se običajno pokaže z rdečino ali pekočim občutkom, manjšo podplutbo, oteklino ali bolečino. Traja največ teden dni in se zaceli brez brazgotine. Izjemoma se kot neželeni učinek pojavi hujša preobčutljivostna reakcija, ki zahteva takojšnje ukrepe in tudi prekinitev zdravljenja. Biološka zdravila zaradi svoje narave zahtevajo posebno rokovanje, ker so bistveno manj stabilna kot klasična zdravila. To pomeni, da je treba skrbno nadzorovati pogoje hranjenja in tudi transporta (temperatura, izpostavljenost svetlobi), saj so zahteve o pravilni in varni uporabi večje kot pri klasičnih zdravilih. V lekarni bolnik običajno prejme biološko zdravilo v posebni hladilni torbici, ki zagotavlja varen transport do doma. Biološka zdravila moramo shranjevati v hladilniku pri temperaturi od 2 do 8°C in paziti, da ne zmrznejo oziroma se ne segrejejo nad 8° C. Le na tak način zagotovimo njihovo ustrezno kakovost in učinkovitost. V neustreznih pogojih se lahko zdravilo razgradi ali se spremeni njegova zgradba, zaradi česar ni več učinkovito. Kot za vsa zdravila tudi za biološka velja, da jih shranjujemo zunaj dosega otrok. To pomeni, da so v hladilniku shranjena na višjih policah, stran od zamrzovalnega dela ter da so tudi drugi člani družine seznanjeni s pravilnim ravnanjem s tem zdravilom.

Idealno bi bilo, če bi tudi biološka zdravila bolniki lahko jemali v obliki tablet in jih ne bi bilo treba injicirati. Pričakujemo in si želimo, da bodo v prihodnosti znanstveniki razvili biološka zdravila s prijaznejšo uporabo za bolnika.

Za veliko boleznih je ugotovljeno, da počasneje napredujejo in da je zdravljenje uspešnejše, če bolnik sodeluje v procesu zdravljenja, če je optimističen in ne dopusti, da v njegovem življenju prevlada bolezen. Z boleznijo se je treba sprijazniti, jo sprejeti in poskušati z njo čimbolj kakovostno živeti. Najpomembnejše pri vsem pa je, da ne izgubimo volje do življenja in vere v jutrišnji dan.

Kot vsako leto ob Dnevu lekarn je tudi letos izšla informativna brošura (še vedno je na voljo v lekarni), ki želi bolnike in obiskovalce lekarn osveščati o razvoju, sestavi, načinu predpisovanja in delovanja bioloških zdravil, predstavlja njihovo uporabo pri otrocih in mladostnikih ter se dotakne tudi zlorabe bioloških zdravil, med katerimi je doping. V knjižici so predstavljena biološka zdravila na preprost in razumljiv način, namenjena pa je bolnikom, ki se s temi zdravili zdravijo, njihovim svojcem in vsem, ki jih ta zdravila zanimajo.

---

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.