



# OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 46

LETO V

JANUAR 2014

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

## VSEBINA

Vabilo k prijavi v krožke	1	MePZ Vrelec v Makolah	3
Podarite bon za izobraževanje	2	Skupaj je lažje biti sam	4
Razstava v galeriji Hodnik	2	Na valovih Radia Sora	4
Čaj ob petih	3		

## VABILO K PRIJAVI V ŠTUDIJSKE KROŽKE V SPOMLADANSKEM SEMESTRU

### Jeziki

Ruski jezik - obnovitveni	Irina Guščina
---------------------------	---------------

### Delavnice ročnih spretnosti

Delavnica - Dražgoški kruhki	Alenka Lotrič
Delavnice ročnih spretnosti z Ano	Ana Bassin
Oblikujmo skupaj	Lili Panjtar

### Zdravje in osebni razvoj

Zelišča na rastiščih Kamnitnika	Pavel Čuk
Mediacija in ustvarjalno reševanje konfliktov	Jasna Tepina
Prisluškovanje življenju - biografsko učenje	Nataša Škofic Kranjc
Urjenje spomina	Romana Kumer
Znam negovati sebe in druge	Nataša Zadnik
Z dihanjem in gibanjem rok do boljšega počutja	Slavica Đorović
Osnovna prva pomoč za domačo rabo	Franci Jesenovec

### Hortikultura

Okrasne rastline	Vida Kovač
Sadjarstvo	Maja Zakotnik
Zelenjavni vrt	Živa Kalan

### Ostalo

Računalništvo-začetni tečaj	Rok Pogačnik
Računalništvo- nadaljevalni tečaj	Rok Pogačnik
Orientacija - varno in zdravo gibanje v naravi	Stanislav Strnad; Srečo Pirnat

V teh krožkih je še nekaj prostih mest, zato vas vabimo, da se prijavite osebno vsak četrtek med 10. in 12. uro ali po elektronski pošti na naslov [krozki.loka.u3@gmail.com](mailto:krozki.loka.u3@gmail.com). O začetku posameznih krožkov vas bomo pravočasno obvestili.

## DARILNI BON

Podarite znanje v obliki darilnega bona. Razveselite prijateljico, prijatelja in jim podarite ure izobraževanja v krožkih in delavnicah naše univerze.

Univerza za tretje življenjsko obdobje pri Društvu upokojencev Škofja Loka



# DARILNI BON

## 10 €

### za krožek po želji

Velja za študijsko leto 2013 - 2014

Vodja univerze

Bona ni mogoče zamenjati za gotovino.

## FOTOGRAFSKA RAZSTAVA **MOJ POGLED** – »JEŽKI TAKŠNI IN DRUGAČNI« Zlata Ramovš

Kaj vam pride na misel, ko slišite besedo »ježek«? Prav gotovo tista simpatična, bodeča živalca, ki jo je težko prijeti in pobožati in mogoče še kakšna slaba izkušnja z bodicami morskega ježka.

Naših sedem prijaviteljev za razstavo ježkov pa je zbralo preko sto zanimivih fotografij z asociacijami na to prijazno živalco. Prevladovale so seveda rastline in njihovi plodovi, pa tudi okrasni predmeti, živali in druge, redkejša asociacije. Da bi jih našim obiskovalcem lahko vsaj ob otvoritvi razstave pokazali čim več, smo tokrat tradicionalno razstavo MOJ POGLED nadgradili z računalniško obogateno projekcijo. V PowerPointu smo prikazali 112 fotografij, s katerimi so razstavljalci dokazali, da imamo upokojenci še veliko domišljije, pa tudi ustvarjalnih zamisli in uspehov z novodobnimi računalniškimi programi. Razstavi se je vsebinsko pridružila tudi Marinkina knjižnica, ki na ogled postavila več svojih knjig z ježki in njihovimi soimenjaki. Pozabila ni niti na našega najbolj znanega »Ježka« - Frana Milčinskega. Razstavo knjig je pripravila Zlatka Razpet.

Razstava je bila odprta ob letošnjem prvem Čaju ob petih s predstavitev Grundtvig delavnic. Vabljeni na ogled ježkov v naši galeriji Hodnik!



## ČAJ OB PETIH

*Borjana Koželj*

Tokrat smo se zbrali ob čaju in prisluhnili poročilu dveh udeleženk Grundtvigovih delavnic. Vera Hartman je obiskala Berlin. Predstavila nam ga je tako, kot je imela enkratno priložnost spoznati to mesto z bogato in težko zgodovino. Stanka Brišar pa je bila navdušena nad Anglijo in Črno deželo, bogato industrijsko pokrajino. Predstavila nam je njen razvoj od obrti do industrije.



## TRI PEVSKE GENERACIJE RAVNIKARJEVIH NA MAKOLSKEM ODRU.

*Povzela Marinka Logar*

»V počastitev Dneva samostojnosti in enotnosti so 19. decembra 2013 v Domu kulture v Makolah priredili občinsko slovesnost, na kateri so se v kulturnem programu poleg otroškega in mladinskega pevskega zbora OŠ Anice Černejeve, na naše povabilo odzvali in zapeli tudi člani Mešanega pevskega zbora »Vrelec«, ki že skoraj štirinajst let deluje v okviru Društva upokojencev Škofja Loka. Iz prvotnih desetih pevk in pevcev je nastala 40-članska zasedba, v kateri prevladujejo ženski glasovi. Njihov bogati izbor zajema slovenske domače, klasične, umetne, pa tudi sakralne pesmi. Z nekaj pesmimi se je predstavil moški del MePZ »Vrelec«, kar smo navdušeno sprejeli. Med njimi je bil tudi dober kitarist, ki je zamenjal našega kitarista glasbene skupine Gemaj.



Na prireditvi je zbranim spregovoril podžupan Občine Makole Franc Majcen, s svojim glasbeno plesnim programom pa so se predstavili tudi učenci OŠ. Verjetno se zlepa ne bo ponovila priložnost, kot se je tokrat, da so se na istem odru zvrstile kar tri generacije družine Ravnikar iz Škofje Loke. Dedek Janez in babica Tončka pojeta v MePZ »Vrelec« pod taktirko dirigentke Nade Krajnčan. Irena, Tončkina in Janezova hči, učiteljica glasbene vzgoje v OŠ Makole, pa ima poleg šolskih zborov pod »komando« vso svojo družino. Mož Mladen, znani vsestranski glasbenik, je član glasbene skupine Gemaj, v Mešanem pevskem zboru Anice Černejeve poje, igra in včasih, v primeru ženine odsotnosti, tudi dirigira. Sin Jure gre po očetovih stopinjah, hči Urša pa poje in po potrebi tudi napoveduje. K sodelovanju pa je za ta nastop pritegnila tudi škofjeloškega bratranca Mateja, ki je z »didgeredoo-jem« popestril nastop. Glasba gre torej pri Ravnikarjevih iz roda v rod, oz. iz Škofje Loke v Slovensko Bistrico in Makole.«

Tako so poročali gostitelji iz Makol.

Koncert je odlično uspel, za kar sta bila zaslužna hči in zet Janeza in Tončke Ravnikar, pevcu MePZ »Vrelec« pri društvu upokojencev Škofja Loka

Ta dogodek je bil objavljen tudi v časopisu Slovenske novice, dne 30.12.2013

## KAJ, KO BI V TRETJEM ŽIVLJENSKEM OBDOBJU ŽIVELI SKUPAJ?

Marta Satler

Zveza društev upokojencev je v letu 2013 sodelovala v projektu evropske komisije HELPS z naslovom: Bivanje in oskrba starejših ljudi in ranljivih skupin ter lokalne partnerske strategije v srednjeevropskih mestih.

V ta namen je bila v Ljubljani, Kebetova 9, ustanovljena pisarna ([urban.boljka@zdus-zveza.si](mailto:urban.boljka@zdus-zveza.si), tel: 01/519-41-17 ali 041/480-395), kjer starejši in svojci dobijo različne brezplačne informacije o možnostih oskrbe in bivanja starejših.

Ob zaključku projekta so izdali zbornik z naslovom Da je skupaj lažje biti sam, ki ga najdete na spletnem naslovu (naj vam ga kdo natiska, če sami nimate računalnika):

[http://www.zdus-zveza.si/docs/SVETOVALNICA-BIVANJE/ZDUS\\_brosura\\_web.pdf](http://www.zdus-zveza.si/docs/SVETOVALNICA-BIVANJE/ZDUS_brosura_web.pdf)

zdaj pa je na nas, da začnemo razmišljati tudi v tej smeri.

Življenjska doba se daljša in z njo se pojavljajo problemi, ki jih prejšnje generacije skoraj niso zaznale. Veliko starejših živi samih v svojih stanovanjih in hišah, ki jih zaradi nizkih pokojnin ne morejo vzdrževati, niti kriti sprotih stroškov. Veliko jih je osamljenih in na robu revščine.

S starostjo se pojavijo tudi različne telesne in psihične bolezni. Marsikdo zato ne more več živeti sam in pristane v domu za starostnike, kjer je njegovo gibanje in odločanje precej omejeno.

Podaljševanje delovne dobe tudi otrokom onemogoča, da bi v starosti ali bolezni skrbeli za starše, ker so še v službah.

Zaradi vseh teh vzrokov se v svetu vedno bolj išče druge možnosti bivanja v tretjem življenjskem obdobju. Ena takih možnosti je sobivanje v večjih, starejšim prilagojenih bivalnih enotah, delitev stroškov, na katere bi sostanovalci lahko vplivali, druženje in medsebojna pomoč v primeru bolezni.

Res je, da je udobje večje v varovanem stanovanju, kdor si to lahko privošči. Sobivanje je le ena možnost, da čim dlje ohranimo sposobnost samostojnega odločanja o tem, kaj bomo počeli, kam šli, kaj jedli,... V domu za starostnike o tem odločajo drugi, pa naj je vse še tako dobro urejeno.

Razmislite, ali bi lahko s prijatelji ali sorodniki, s katerimi že leta skupaj preživljate dopust, živeli skupaj tudi celo leto, več let? Seveda bi se bilo treba prilagajati, pa saj se je v domu za starostnike tudi treba. Stroški bi lahko bili manjši, na ta račun bi si lahko privoščili kakšno potovanje, toplice ali gledališko predstavo. Vedno bi se lahko s kom pogovarjali, skupaj hodili tudi zvečer od doma, ob bolezni bi imeli koga, ki bi poskrbel za vas, skupaj bi najeli prevoz ali pomoč, ko bi bila potrebna – vsekakor bi bile za vas koristi večje kot izguba, ki bi s tem nastala. Razmislite, skupaj je lažje biti sam!



## NA VALOVIH RADIA SORA

V ponedeljek, 6. januarja sta Borjana Koželj in Vlasta Mekiš sodelovali v oddaji V jeseni življenja Radia Sora. Z Moniko Tavčar sta se pogovarjali o delu Društva upokojencev v preteklem letu, o načrtih naše univerze za letošnje leto in o možnostih nezgodnega zavarovanja, ki jih našim članom nudi zavarovalnica Triglav.

Tukaj pa je povezava: <http://www.radio-sora.si/oddaje/58/#vrh>

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.