



OD TU IN TAM

E-NOVICE

ŠTEVILKA 49

LETO V

MAJ 2014

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE PRI DRUŠTVU UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

VSEBINA

| | | | |
|---------------------|---|---------------------|---|
| Video spot U3ŽO | 1 | Izlet na Ptuj | 3 |
| Krožek prve pomoči | 1 | Strelstvo | 4 |
| Križem kražem | 2 | Balinanje | 4 |
| Kam gremo na potep? | 2 | Kaj se je dogajalo? | 5 |
| Izlet v Krško | 3 | Kaj nas še čaka | 5 |

VIDEO SPOT

Za tiste, ki ste v prejšnji številki Od tu in tam prezrli povezavo za video spot o naši univerzi kliknite [tukaj](#)

KROŽEK PRVE POMOČI

Veronika Hartman

Naša univerza pri DU Škofja Loka je v preteklosti že dalj časa poskusila organizirati krožek prve pomoči, vendar večjega zanimanja zanj ni bilo. Končno se je v letošnjem letu zbralo 8 udeleženk in krožek se je začel 17. februarja in končal 17. marca. Predavatelj je bil g. Franci Jesenovec in že takoj želim poudariti, da smo z njim preživeli

10 zelo aktivnih ur, ko nam je na preprost, domač način razlagal, kako pomagati ljudem v nesreči, ostati miren in poklicati 112. Ima veliko prakse s terena, kjer se je nahajal v najrazličnejših situacijah. In prav to je skušal razložiti tudi nam, kako preprosto, hitro in pravilno ukrepati doma ali zunaj doma.

Večina udeleženk je že daleč v preteklosti obiskovala tečaj prve pomoči, vendar je večina tega znanja šla v pozabo. Sedaj, v starejših letih, je zelo pomembno, da to znanje obnovimo, celo večkrat bi ga morali obnoviti, ker tudi hitreje pozabljamo. Na krožku smo obravnavali dve glavni temi: oživljanje in uporaba defibrilatorja ter krvavitve. V okviru tega smo slišali vse o umetnem dihanju, obravnavi nezavestnega človeka, krvnem obtoku, žilah, krvnih telescih, ranah, zastrupitvah, zlomih, imobilizaciji zlomov, pomembnosti trikotne rute in kaj vse naj vsebuje domača lekarna.

Pametno bi bilo, da 3U še organizira takšen krožek, vse bralce tega članka pa pozivam, da se ga udeležijo. Ne bo vam žal!



KRIŽEM KRAŽEM

Darinka Merlak Antonić

Ali ste se že naveličali reševanja križank? Pridružite se skupini KRIŽEM KRAŽEM., kjer sami iščemo besede in oblikujemo sestavljanke ter skrbimo za možgansko telovadbo. Mentorica skupine je Mari Mrak. Srečujemo se vsak četrtek od 8.30 do 10.00 v Marinkini knjižnici. Pridite na informativni dan! Če vas bo igra navdušila, boste lahko igrali samo za zabavo, lahko pa sodelovali tudi na turnirjih, ki jih prireja organizator igre društvo Križem-kražem v različnih krajih po Sloveniji. V aprilu smo bile gostiteljice turnirja tudi članice naše skupine. Turnir je bil v Crngrobu na turistični kmetiji pri Marku. To je bilo prijetno tekmovalno druženje prijateljev iz različnih koncev Slovenije v čudovitem zelenem okolju pod Križno goro. Organizatorji iz društva Križem-kražem so bili tako navdušeni, da so nas prosili, če lahko jeseni ponovno pridejo k nam v goste. In če vam igra s prijatelji v društvu enkrat tedensko ne bo dovolj, lahko igrate dan in noč s tekmovalci po spletu ali sami s seboj. Izbira je vaša!

Več: [tukaj](#)



Križem kražem v Marinkini knjižnici



Turnir v Crngrobu



Turnir v Crngrobu - sodnik s priročniki

KAM GREMO NA POTEPE?

POTEPANJE PO ZELENEM KRASU

V torek, 20. maja 2014

Ekomuzej Pivških presihajočih jezer, grad Prem, Ratečevo Brdo, Ilirska Bistrica, grad Snežnik.

Pivška presihajoča jezera: [tukaj](#)

S kosilom se bomo okrepčali na turistični kmetiji pri Jenezinovih na Ratečevem Brdu. Prijave zbiramo ob sredah in petkih od 8. do 11. ure na DU.

Priporočena oprema: pohodni čevlji, primerna obleka za letni čas, malica in voda
Zahtevnost izleta: Nezahtevna. Udeležba na lastno odgovornost.

Odhod ob 7. uri z avtobusne postaje, prihod v Škofjo Loko v zgodnji večernjih urah.

Cena: 35 €

KJE SMO ŽE BILI?

IZLET V KRŠKO

Ela Dolinar

V torek, 22. aprila, smo se zgodaj zjutraj podali na izlet v Krško. . Danes je Krško osrednje mesto Posavja in občinsko središče.

Nižje ob levem bregu Save pod Libno stoji prva **nuklearna elektrarna (NEK)** v Sloveniji, ki smo si jo v dopoldanskem delu tudi ogledali. Po merilih jedrske varnosti, stabilnosti obratovanja in poslovne učinkovitosti je uvrščena med najboljše obratujoče jedrske elektrarne. Letno proizvede nad 5 milijard kilovatnih ur električne energije, kar predstavlja 37 odstotkov tovrstne proizvodnje v državi.

Po ogledu NEK-a smo se okrepčali z odlično malico in se podali še v staro jedro Krškega ter si ogledali zadnji dom velikega Kranjca in Evropejca Janeza Vajkarda Valvasorja, kjer danes domuje Muzej Krško.

Pot smo nadaljevali v vinorodne kraje. Sprejela nas je zabavna, zanimiva gospa in nam razkazala repnico Ņaiger. Poskusili smo njihova vina, se nasmejali in nadaljevali pot proti znameniti gostilni Šekoranja na Bizeljskem. Po obilnem poznem kosilu pa pot proti domu. Lep dan je bil, vreme nam je služilo, vodnica je odlično opravila svojo nalogo in vabljeni, da se nam pridružite na naslednjem izletu 20. maja.

IZLET NA PTUJ

V sredo, 23. aprila, smo se odpravili na Ptuj. V Domenikanskem samostanu kjer je kongresno kulturno središče smo se srečali s pisateljem Bogdanom Novakom.



Spotoma smo se ustavili v gradu Štatenberg.



Franc Mlakar nas je popeljal po poteh zgodbe iz romana Trte umirajo stoje.



Na Ptujski gori



Prisluhnili smo Bogdanu Novaku in uživali v kulturnem programu.

ŠPORT

STRELSTVO

10. aprila je v Kamniku bilo strelsko prvenstvo Pokrajinske zveze društev upokojencev Gorenjske. Znova smo osvojili prehodni pokal.

Naši ženska in moška ekipa sta osvojili prvi mesti. Prehodni pokal smo prinesli nazaj v Škofjo Loko.



BALINANJE

6. maj, Škofja Loka

Naše balinarke so organizirale prijateljski turnir. Sodelovalo je 8 ekip. Tekme so se odvijale pod budnim očesom sodnika Ivana Breznika.



Kovanec bo določil, katera ekipa bo prva metala kroglo.



Za jedajo in pijačo je dobro poskrbljeno!



Bogat srečelov za tekmovalke in navijače

KAJ SE JE DOGAJALO?

PREDAVANJI

V torek, 15. aprila je veliko udeleženk in udeležencev prisluhnilo predavanju dr. Tanje Pajk Žontar in dobilo odgovor na vprašanje:

*Zakaj zdrava in uravnotežena prehrana v poznejših letih življenja?
Kako izboljšamo prehranjevalne navade?*

Alenka Albreht, dipl. fizioterapevtka pa nam je predstavila *pomen redne telesne dejavnosti za zdravo staranje* in pokazala več koristnih telesnih vaj. Vadili smo v parku pred društvom upokoencev.

OŽIVLJANJE



28. aprila smo so se zbrali vsi, ki se zavedamo nujnosti vedenja o **oživljanju** otroka in odraslega človeka. Zahvaljujemo se Ireni Likozar in Francki Resnik, ki sta v okviru RK izvedli koristno delavnico.

TO NAS ŠE ČAKA

SIMBIOZA

Že nekaj let se naši člani udeležujejo akcij mladih prostovoljcev, ki v maju, mesecu vseživljenjskega učenja izvedejo urice učenja uporabe računalnika. Tokrat smo dobili vabilo iz Šolskega centra Škofja Loka, Srednja šola za strojništvo.

Izobraževanje bo potekalo 14. maja od 9.00 do 13.00 v učilnici 116 v prostorih MIC-a Šolsko center Škofja Loka. Mentor bo Matej Praprotnik.



Prijavilo se je že lepo število naših članov. Srednji šoli za strojništvo se zahvaljujemo za vabilo in se še priporočamo.

DELAVNICA ROČNIH SPRETNOSTI

Zanimiva in koristna delavnica IZDELOVANJE KVAČKANEGA NAKITA IZ ŽICE z Majo Dolinar Dubokovič pa je žal ostala za naslednje študijsko leto. Škoda! Lahko bi si same naredile zanimiv poletni nakit.



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.