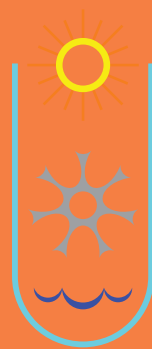




Mi o sebi



Glasiło Društva upokojencev Škofja Loka in Društva U3 Škofja Loka
št. 58 leto XVIII april 2024



Zbor članov 2024 bil je živ





3 UVODNIK

4 ZBOR ČLANOV DRUŠTVA UPOKOJENCEV

- 5 Prejemniki priznanj
- 6 Druženje naj nam bo v veselje in užitek

8 DRUŠTVO U3

- 9 Cvetoča pomlad v oknu Loške hiše
Demenca – od zavedanja k ukrepanju
- 10 Naš digitalni svet
- 11 Šolarji popestrili življenje starejših

12 MARINKINA KNJIŽNICA

Častili smo branje

13 GLASBA

- Povsod nas spremlja pesem
- 15 Z ogrlicami iz starega v novo leto

16 NAGRAJENKE PZDU

- 17 Pohodništvo – moje veselje in sproščanje

20 PROSTVOLJSTVO JE VREDNOTA

Dobra družba ji veliko pomeni

21 DOLGO, DOLGO ŽIVLJENJE

Iva Kogovšek, vesela devetdesetletnica
Sto let Pepce Osredkar

23 STAREJŠI ZA STAREJŠE

Zagotavljanje brezplačne e-oskrbe na daljavo

24 ZANIMIVE OSEBNOSTI

- 25 Svoje znanje deli z afriškimi otroki
- 26 Pomagala je celo pri porodu v fičko

28 ŠPORT

- Človek številnih zanimanj in talentov
- 30 Kegljaški dvboj med upokojenci in obrtniki
- 31 Športi, idealni za upokojence
- 33 Kolesarjenje kot navdih za rekreacijo

35 VESELI POHODNIKI

Gremo, kar bo, pa bo



Na naslovnici – fotografije z zbora članov DU

1. Zbiranje članov pred zborom. 2. MePZ Vrelec
3. PS Mavrica 4. Vesna Čadež čestita Ferdu Pozveku.

5. Loške orglice 6. Polna dvorana
7. Tatjana Hribernik podaja finančno poročilo.

DOBRODOŠLI MED UPOKOJENCI

Danica Zavrl Žlebir

V občini Škofja Loka živi približno 3600 upokojencev, med njimi jih je nekaj manj kot 1700 članov Društva upokojencev Škofja Loka. Prvi cilj, da bi bila vsaj polovica upokojenih tudi naših članov, je tako lahko uresničljiv že kmalu, dolgoročno pa bi si znova želeli, da bi nas bilo dva tisoč. Vendar je priliv upokojencev v društvo počasnejši kot v preteklosti, ko so se ljudje upokojevali mlajši in z manj delovne dobe ter s tem morda v polnejši kondiciji za dejavno delo v društvu. Tako so, denimo, člani prejšnje garniture, ki je pod vodstvom Mira Duića učinkovito delovala polnih šestnajst let, v društvo po večini vstopali stari manj kot 60 let. Zdaj ni več tako, saj morata po zakonodaji oba spola dopolniti 40 let delovne dobe in tisti, ki se je zaposlil po univerzitetnem študiju, je ob upokojitvi star približno 65 let. Kdor aktivno dobo podaljša ter tako poleg plače prejema še delno pokojnino, pa je upokojen še pozneje.

Kljub vsemu predsednikovo poročilo za minulo leto ugotavlja majhno povečanje števila članov. Razveseljivo je tudi, da se je lani v društvo na novo vpisalo 87 članov, 25 več kot leto prej. Omeniti velja, da je med novim članstvom kar tretjina takih, ki živijo v drugih občinah in jih k nam pritegne zanimiv program dejavnosti. To lahko zatrdim, ker mednje sodim tudi sama.

Ljudje si tudi v tretjem življenjskem obdobju želimo, da bi bilo naše življenje polno, smiselno, pestro in zanimivo. Zato nekateri prepevajo v zboru ali so dejavni v drugih glasbenih sestavih, drugi se izobražujejo, nekateri radi prisluhnejo zanimivim predavanjem, se rekreirajo in tekmujejo v kateri od športnih dejavnosti, hodijo na pohode in izlete, letujejo in potujejo, se ukvarjajo z ročnimi deli ... Tako ohranjamo telesno, duševno in socialno zdravje, vse to pa je v tretjem življenjskem obdobju še posebej pomembno.

**DRUŠTVO U3****Univerza za tretje življenjsko obdobje**

Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka

e-pošta: loka3univerza@gmail.com

<https://3univerza-loka.splet.arnes.si>

Facebook: Univerza TRI

Telefon med uradnimi urami: 064/233 535

Uradne ure: sreda in petek od 10. do 12. ure

Izdajatelj

Društvo upokojencev Škofja Loka

Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka

Tel.: 04/512 06 64

e-pošta: drustvoupokojencev@siol.net

spletna stran: www.du-skofjaloka.si**Odgovorna urednica**

Danica Zavrl Žlebir

Uredništvo

Martin Bizjak, Vesna Čadež, Ela Dolinar,

Nežka Fojkar, Dragica Gartner,

Miha Ješe, Borjana Koželj,

Nevenka Mandić Orehek,

Maruša Mohorič, Irena Ropret Pipan,

Nada Somrak, Alma Vičar

Lektorica

Nuša Radinja

Oblikovanje

Nevenka Mandić Orehek

Tisk

GTO Košir, d. o. o.

Naklada 1550 izvodov

Posamezni izvod stane 1 €.

ISSN 1855-0975

Prihodnja
številka bo izšla
13. septembra
2024.

**DRUŠTVO UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA**

Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka

<https://www.du-skofjaloka.si>

MŠ 5010721000

DŠ SI99746352

Tajništvo tel.: 04/512 06 64 in 040/226 667

Faks: 04/512 63 09

Blagajna: 040/857 273

Uradne ure: sreda in petek od 8. do 12. ure

DOBRO UIGRANE EKIPE NI LAHKO NADOMESTITI

Leto dni je minilo, odkar je bilo na zboru članov izvoljeno novo vodstvo Društva upokojencev Škofja Loka. Nekaj vtisov o prvem letu dela je strnil predsednik Miha Ješe

Kako je torej po prvem letu dela novega vodstva?

► Za kandidaturo za predsednika društva sem se odločil zelo pozno in moram priznati, da sem vodenje prevzel precej neuk. Še pred upokojitvijo sem bil član kolesarske sekcije društva upokojencev, sicer pa društvo spremljam že od gimnazijskih let, saj so bili njegovi prostori v bližini gimnazije, v njih pa tudi bife, v katerega je zahajal moj stari oče, s katerim sem bil zelo povezan. Šalil se je, da je to predzadnja postaja. V poznejših letih sem poznal nekatere predsednike društva, še posebej dobro prejšnjega Mira Duiča, s katerim sva bila v preteklosti skupaj v klubu direktorjev. Miro je vodenje društva prevzel še pred upokojitvijo. Oblikoval je učinkovito ekipo, ki je dobro delala polnih šestnajst let. V nasprotju s funkcijami, ki

sem jih na novo prevzemal v preteklosti, ko sem vsakokrat prišel tako rekoč na čistino, sem po lanskih volitvah novega vodstva prevzel dobro delujoče društvo.

Kako je potekala menjava generacij?

► Leto 2023 je bilo prelomno prav zaradi menjave dobro utečenega vodstva. Prednost je bila, da so se njegovi člani upokojevali nekaj let mlajši, kot se zdaj mi, in so tako lahko dobro delali poldrugo desetletje. Mi najbrž ne bomo tako dolgo, kako desetletje pa vendarle. Pri oblikovanju nove ekipe je bilo nekaj težav, saj je od prejšnjega vodstva ostala le še Nežka Fojkar, ki že dolgo uspešno vodi program Starejši za starejše, pa še ona si želi zamenjavo. Veliko truda je bilo potrebna za pridobitev nove računovodkinje. Milici Habjan, ki je še za pol leta podaljšala svoje delo, se za to lepo zahvaljujem, prav tako tudi Tatjani Hribernik, ki je to delo prevzela za njo.

Leto 2023 je bilo prelomno tudi zaradi selitve. Kako ste jo doživeli?

► Res je, posebnost minulega leta je bila tudi selitev v nove prostore. Lani spomladi smo se znašli pred izzivom, da je treba prejšnje prostore izprazniti in se naseliti v novih v zahodnem krilu poveljstva nekdanje vojašnice. Selili smo se čez poletje, in to tako rekoč spontano, ob sodelovanju članic in članov. Velik zalogaj je bila selitev knjižnice: sestavljanje polic, označevanje in selitev knjig in njihovo razvrščanje v nove police. V zvezi s tem moram pohvaliti prizadevnost knjižničark Marinkine knjižnice in drugih članov DU, ki so se izkazali pri selitvi. Knjige zdaj niso več natrpane v dve vrsti, temveč so obiskovalcem knjižnice na obeh in sistematično razvrščene po tematskih področjih. Zdaj je res dobro vidno, da je to sicer amaterska knjižnica, vendar na profesionalni ravni!

Kaj vse smo še pridobili z novimi prostori?

► Dodana vrednost novih prostorov je dvorana, ki sprejme 80 obiskovalcev in je primerna za vse vrste scenskih dogodkov. Tam vadita naša pevska zbor, v njej deluje tudi več drugih sekcij. Ne samo upokojencem, tudi vsej Loki je dala novo dimenzijo. Takšne dvorane v Škofji Loki doslej ni bilo, imamo le večje v Sokolskem domu, gledališču in kinu za 200 do 250 obiskovalcev, manjka pa še ena večja za 500 ljudi, ki jo bomo, upam, kmalu dobili v novi knjižnici v nekdanji Nami. Še nedokončano dvorano smo prvič preizkusili junija lani, ko so Škofjo Loko obiskali veleposlaniki, akreditirani v Republiki Sloveniji in ko jim je v njej zapel MePZ Vrelec. Vsi smo bili navdušeni: veleposlaniki nad kakovostjo zbor, mi pa nad odlično akustičnostjo dvorane. Oblikovali smo komisijo za kulturo in se dogovorili, da bo v dvorani sprva vsaj en kulturni dogodek na mesec, pozneje pa dva. To pa še ni vse: zasnovali bomo Kulturni center Kamnitnik, ki bo srce tukajšnjega dogajanja. Od programov v nekdanjih



prostorih pa za zdaj še nista vzpostavljeni galerija Zlatin hodnik (uredili ga bomo predivoma aprila letos) in Srečavalnica.

Kdaj bo slovesno odprtje?

► Odprtje novih prostorov in dvorane načrtujemo ob občinskem prazniku konec junija.

MARCA SMO SE ZBRALI NA ZBORU ČLANOV

Danica Zavrl Žlebir

V petek, 22. marca, smo se zbrali na občnem zboru Društva upokojencev Škofja Loka. Udeležilo se ga je 121 članic in članov. V uvodu so nas z glasbenimi nastopi razveselili MePZ Vrelec z zborovodjo Deanom Herakovičem, Pevska skupina Mavrica z zborovodkinjo Irino Guščina in skupina Loške orglice z vokalistom Jožetom Ruparjem.

O delu v minulem letu je poročal predsednik Miha

Ješe, predstavil pa je tudi program dela v letu 2024 ter v njem v dvanajstih točkah strnil najpomembnejše poudarke. »Največ pozornosti bomo namenili delovanju Kulturnega centra Kamnitnik, oživiti moramo galerijo Zlatin hodnik in v dvorani organizirati redne scenske dogodke: koncerte, predavanja, okrogle mize, recitale, igre. V dvorani bo sicer tudi volišče. Prvo razstavo moramo postaviti pred evropskimi volitvami,



takrat pa predvidevamo tudi uradno odprtje novih prostorov,« je med drugim povedal predsednik. Zbor je sprejel vse predlagane dokumente. Sledila je podelitev društvenih priznanj. Letos jih je bilo podeljenih devetnajst, prejeli pa so jih tudi člani in članice, ki so se posebej izkazali pri lanski selitvi društva v nove prostore. Letošnji zbor članstva smo sklenili ob prigrizku, pijači in prijetnem druženju.

PREJEMNIKI PRIZNANJ

Na društvenem občnem zboru so nekateri člani in članice prejeli tudi priznanja. Pisna priznanja za delo v programu »Starejši za starejše« so prejele Marija Čerin, Marija Vilfan, Dorena Kumerener, Metka Tomažin in Anica Jugovic. Iva Kogovšek, Franc Jesenovec in Marjeta Štrekelj so prejeli pisna priznanja za dejavno sodelovanje v Pevski skupini Mavrica. Za druga področja pa so pisna priznanja prejeli Danica Zavrl Žlebir, Bojan Buden, Nada Somrak in Jurij Štancer. Mala plaketa je pripadla športnici Jožici Anžel, velika pa predsedniku zbora Vrelec

Ferdu Pozveku. Na predlog predsednika DU Mihe Ješeta so pisne zahvale namenili tudi članom, ki so se izkazali pri selitvi društva v nove prostore. To



so: Rudi Zadnik, Adi Kočar, Matjaž Loboda, Franci Bradeško in Franc Prezelj.

DRUŽENJE NAJ NAM BO V VESELJE IN UŽITEK

Povzemamo poročilo predsednika o delu Društva upokojencev Škofja Loka v letu 2023

Za Društvo upokojencev Škofja Loka je bilo leto 2023 obdobje velikih sprememb: dotedanje vodstvo s predsednikom Mirom Duićem na čelu je po 16 letih prevzela nova ekipa in preselili smo se v nove prostore. Finančno nismo poslovali optimalno, saj so dodatne stroške povzročili selitev in nekateri izdatki, ki jih prej ni bilo. Poleg tega smo izvedli tudi večjo investicijo v opremo knjižnice, tako da se ta zdaj lahko pohvali z novimi regali za knjige.

Konec minulega leta je bilo v društvu **1648 članov in članic**. Na novo se jih včlanilo več kot v prejšnjih letih, izstopov je bilo manj, umrlih pa enako število. Opazne so nove včlanitve v začetku leta 2024. Društvo vodi na novo izvoljeni 11-članski **upravni odbor**. Najpomembnejši del našega delovanja je **prostovoljno delo**. Ob tem

naj posebej pohvalim vse prostovoljke programa »**Starejši za starejše**«, saj na območju celotne občine obiskujejo vse starejše občane, raznašalce in raznašalke našega glasila, terenske pobiralke in pobiralce članarine, vodje športnih in kulturnih sekcij ter vse druge. Posebna zahvala gre tudi velikemu številu prostovoljk in prostovoljcev, ki so pomagali seliti opremo, inventar in dokumentacijo v nove prostore. Največ prostovoljskih ur je opravilo 32 prostovoljk v okviru programa »**Starejši za starejše**«. **Izobraževalno dejavnost** izvajamo v manjši meri, saj jo za naše člane najpogosteje izvaja Društvo U3, sami pa smo organizirali nekaj dodatnih izobraževanj na področju računalniškega opismenjevanja.

Šport in rekreacija sta naši najbolj množični dejavnosti. V 16 športnih disciplinah deluje 469 članov, od tega 270 žensk in 199 moških. Večina se jih redno udeležuje tudi društvenih, medobčinskih, pokrajinskih športnih tekmovanj in srečanj, najboljši pa tudi državnih. Lani smo organizirali pokrajinski tekmovanji upokojencev v pikadu in kegljanju s kroglo na vrvici. Najbolj množično je pohodništvo, ki ga izvajamo v okviru Planinskega društva Škofja Loka. Tako se je 41 različnih rekreacijskih pohodov

in pohodov v gore udeležilo kar 1.962 pohodnikov. **V okviru kulturne dejavnosti** delujejo odlične glasbene skupine: Mešani pevski zbor Vrelec, Pevska skupina Mavrica in Loške orglice. V lepo

urejenih novih prostorih deluje Marinkina knjižnica, nova dvorana ponuja možnost priprave številnih scenskih dogodkov. Zastale so le razstave, vendar jih bomo oživili po pridobitvi vseh prostorov. Delovati sta začela komisija za kulturo in umetniški svet, zato lahko v novem Kulturnem centru Kamnitnik pričakujemo razcvet dogajanja.

Na področju **turizma** smo izvedli vse predvidene izlete. Udeležba je bila velika, zadovoljstvo udeležencev pa še večje. Razširili jih bomo še z društvenimi srečanji.

Informiranje smo okrepili z oblikovanjem društvene

spletne strani, še naprej pa bodo na voljo tudi vse tradicionalne oblike obveščanja.

S **finančnim poslovanjem** ne moremo biti zadovoljni. Dodatni stroški so nastali zaradi selitve, izdaje posebne številke glasila Mi o sebi kot priloge junijske številke Ločanke, nepredvidenih stroškov pri oblikovanju spletne strani, manjših dotacij za športno udejstvovanje, manjših prispevkov članov in članic za poplačilo posameznih dejavnosti ter zaradi povečanja stroškov za sofinanciranje športnih in kulturnih programov. Ne nazadnje je vse to tudi posledica slabe preglednosti izdatkov zaradi pozne izstavitve nekaterih faktur. V začetku leta 2024 smo pripravili program finančne konsolidacije, zato mora biti finančno poslovanje odslej pozitivno.

Društvo upokojencev si bo še naprej prizadevalo za čim bolj pestro delovanje na socialnem, kulturnem, športnem, izobraževalnem, izletniškem in drugih področjih. Trudili se bomo zagotoviti tudi čim več nepovratnih sredstev, razliko pa bo prispeval vsak sam, saj delujemo predvsem za svoje veselje in ohranjanje svoje dobre fizične in psihične kondicije. Druženje nam mora biti predvsem v veselje in užitek!



PROGRAM DELA ZA LETO 2024

Naš cilj je organizacija bogatega in pestrega delovanja društva po željah članic in članov

Naše društvo ima dobro podporo občine za svoje delovanje, saj ima zagotovljeno stalno proračunsko postavko za približno tretjino svojih stroškov, za razliko pa moramo poskrbeti sami.

V prihodnje bo potrebna konsolidacija poslovanja s povečanjem prihodkov, večjih prispevkov članstva in prispevkov lokalne skupnosti. Poiskati moramo še dodatne vire, vendar ne na račun letne članarine, ki ostaja 12 evrov. Vsekakor bo treba okrepiti nadzor nad stroški. Število članov moramo povečati vsaj na 1700. Na športnem področju je pripravljen ambiciozen načrt, na podlagi katerega računamo na povečanje občinskih sredstev, namenjenih za šport. Dozdajšnjim športnim panogam bomo po potrebi dodali še nove. Pridobiti je treba prostor za Srečevalnico in vanj namestiti opremo, urediti je treba prostor za igranje pikada in na hodniku zarisati igrišče za treniranje prstometa. V okviru Medobčinskih športnih iger se moramo udeležiti čim večjega števila tekmovanj ter vseh tekmovanj in srečanj gorenjskih upokojencev. Nekatere med njimi bomo organizirali tudi mi. Največ pozornosti bomo namenili delovanju Kulturnega centra Kamnitnik, oživiti moramo galerijo Zlatin hodnik in v dvorani pripravljati redne scenske dogodke: koncerte, predavanja, okrogle mize, recitale, igre.

Najprej naj bi jih pripravljali vsaj enkrat na mesec, od jeseni naprej pa dvakrat. V dvorani bo sicer tudi volišče, zato moramo prvo razstavo postaviti še pred evropskimi volitvami. Nadaljevali bomo bogato socialno dejavnost, zlasti v okviru programa »Starejši za starejše« in stanovanjske komisije, zato moramo pridobiti nove prostovoljce. Njihovo izobraževanje bo po večini potekalo v okviru Društva U3, nekatere programe, zlasti računalniško opismenjevanje, pa bomo organizirali sami. V okviru turistične dejavnosti bomo nadaljevali dozdajšnja potovanja in izlete, dodali pa jim bomo še obiske mest, pobratenih z Občino Škofja Loka. Znova bomo organizirali tudi ponovoletno in poletno srečanje članov. Na področju informiranja smo lani oblikovali društveno spletno stran, ki je nadgradila dosedanje informacijske kanale, to je glasilo »Mi o sebi«, oglasne deske in informiranje po elektronski pošti.

Veseli bomo novih pobud in predlogov za naše delovanje. Organizirati želimo bogato in pestro delovanje društva, stroške delovanja pa moramo pokriti z dotacijo občine, članarino, donacijami in prispevki udeležениh članov. Zbiranje donacij bo bolj organizirano, centralizirano in predvsem pregledno.

PO UPOKOJITVI IMAM VELIKO ČASA

Danica Zavrl Žlebir

Vesna Čadež je članica Društva upokojencev Škofja Loka dve leti. Ob lanski menjavi vodstva je postala njegova podpredsednica in v tej vlogi društvo zastopa tudi v organih Pokrajinske zveze društev upokojencev Gorenjske.

»Upokojila sem se februarja leta 2021. Celotno delovno dobo sem bila zaposlena v kranjski Savi. Zapustila sem jo kot direktorica družbe Trelleborg Slovenija. Družba

uspešno posluje še naprej ...«, je povedala o svoji »predzgodovini«. Ko se je leta 2022 včlanila v naše društvo, jo je zelo prijazno sprejela ekipa z Mirom Duićem na čelu in jo povabila k sodelovanju. Svoje novo delo je na kratko opisala takole: »Sem



Vesna na zboru članov DU

podpredsednica društva, dejavno pa se ukvarjam predvsem s turizmom. Delo je zanimivo, spoznavam nove ljudi in obujam stara znanstva. Veselim se tako vsega novega kot prijetnih upokojencev.« Prizna, da ima po upokojitvi predvsem veliko časa. »Porabim ga za svojo družino (predvsem se veselim treh vnukinj), veliko hodim in se družim, berem, kvačkam, se učim italijanščino in sem aktivna v kulturnem

društvu v Poljanah. Z možem tudi precej potujeva. Torej, ni mi dolgčas. Vedno najdem čas za tisto, kar mi je pomembno. Kljub številnim vlogam pa nenehno iščem nekaj, kar bo še bolj osmislilo moje zrelo življenjsko obdobje,« sklene sogovornica.



KRATKO POROČILO O DELU DRUŠTVA U3 V LETU 2023

Borjana Koželj

Vsako leto morajo društva in vse nevladne organizacije (NVO) pripraviti poročilo o delu v minulem letu. Kot predsednica društva ga na letnem zboru predstavim našim članom in članicam

Kot že dvajset let smo se o poročilu pogovorili tudi letos in ga potrdili. V statutu piše, da novo vodstvo izvolimo na vsaki dve leti in tako je bilo tudi tokrat. Nekaj sprememb je v upravnem in nadzornem odboru ter v zboru članov. Društvo U3 je neprofitna nevladna izobraževalna organizacija, registrirana za izobraževanje starejših in brezposelnih. Delo U3, ki ima status društva v javnem interesu, temelji na prostovoljnem delu. Izobraževanja ponujamo starejšim na območju Občine Škofja Loka in delno tudi širše. Krožki so po večini organizirani na naslovu sedeža društva na Partizanski cesti 1, v obnovljenih prostorih poveljstva nekdanje vojašnice. Izobraževalni proces poteka v okviru študijskega leta. Študijske krožke vodijo mentorji, kot podpora krožkom in mentorjem pa je pogosto navzoč tudi animator oz. prostovoljec, ki je prav tako član krožka. Društvo ponuja dodatno izobraževanje odraslim v poznejših letih ne glede na stopnjo njihove formalne izobrazbe, politično, narodnostno ali versko pripadnost, omogoča njihovo povezovanje in medsebojno pomoč pri izobraževanju, kulturnem udejstvovanju, svetovanju, raziskovanju in delovanju v javnosti.

Cilji našega izobraževanja so obnavljanje že pridobljenega znanja in pridobivanje novega, socialno vključevanje v majhne skupine – krožke in delavnice, sodelovanje z drugimi NVO in medgeneracijsko sodelovanje.

Največ pozornosti namenjamo programu **tujih jezikov** (angleški, nemški in italijanski jezik) ter **skrbi za zdravje in osebni razvoj** (country ples, tudi starejši smo lahko gibčni, spontani ples, skrb za vzdrževanje medosebnih odnosov). Temu sledijo področje **umetnosti** (oblikovanje gline, kvačkanje, klekljanje, beremo dobre knjige, slikarski tečaj), umetnostna zgodovina, **računalniški tečaji**

in **računalniške delavnice** (uporaba pametnega telefona, urejanje fotografij, datotek in map ...), **Srečanja ob čaju** (potopisna predavanja, vse o demenci, limfna drenaža ...), **različne delavnice** (zeliščarske, kulinarčne), **Širimo obzorja** (opera, gledališče) in **Skriti biseri Slovenije** (ekskurzije po Sloveniji).

Ciljem smo dodali tudi **skrb za najstarejše**, ki potrebujejo pomoč. Namenili smo jo predvsem tistim, ki nimajo možnosti uporabe računalnika, sorodniki ali prijatelji pa niso vedno dosegljivi. V pomoč jim je brezplačna tel. št. **HALO 65+ 080 2261**



Na zboru članov smo se zahvalili dolgoletnim sodelavkam, prostovoljkam v Društvu U3.

Prav tako sodelujemo pri objavah in oblikovanju glasila **Mi o sebi**, aktualno delo v Društvu U3 predstavljamo v **Občasniku**, ki ga našim članom in članicam pošiljamo po elektronski pošti. Naš program je viden tudi na spletnem portalu **Kam po znanje**. Organiziramo razstave (nedavno smo v občinski vitrini pripravili razstavo cvetja iz keramike), občasna srečanja s predavanji naših članov in članic, strokovne ekskurzije, Teden vseživljenjskega učenja, Poletno univerzo, šolo v naravi – polstenje.

Ne nazadnje **sodelujemo še z okoljem**: z Loškim muzejem, Zdravstveno vzgojnim centrom Škofja Loka, Rdečim križem Škofja Loka, Društvom Projekt

Človek, s Terapevtsko skupnostjo Sopotnica, Sokolskim domom Škofja Loka, z Andragoškim centrom, Zvezo potrošnikov Slovenije, Zavodom Pomni, Zavodom Tri, Ljudsko univerzo Škofja Loka

in Ljudsko univerzo Velenje ter z Radiom Sora. Skrbimo tudi za izobraževanje mentorjev in animatorjev o delu s starejšimi.

Po obdobju epidemije covid-19 se je naša statistika v tem študijskem letu precej približala prejšnjim številkam:

število opravljenih študijskih ur v živo ali na daljavo: 1424,

število skupin: 72,

število udeležencev v vseh dejavnostih: 784.

CVETOČA POMLAD V OKNU LOŠKE HIŠE

Razstava glinenih cvetic v oknu Loške hiše na Mestnem trgu
Izdelala jih je skupina oblikovalk gline, ki deluje v okviru Društva U3
pod vodstvom metnorice Marije Furlan

Kdor se je pred kratkim sprehodil po Mestnem trgu, prav gotovo ni spregledal pisanega travnika in šopkov keramičnih rožic, razstavljenih v oknu Loške hiše ob vhodu na Občino Škofja Loka v Žigonovi hiši. Zavod 973 je že pozimi skupini oblikovalk gline predlagal, da bi razstavo naših izdelkov pripravili marca, ko praznujemo dan žena. Glede na datum



Jože: »Žena Mari je bila pridna in si je šopek rož iz gline naredila sama.«

in prihajajočo pomlad se je zamisel o razstavi keramičnih rožic porodila kar sama. Vso zimo so izpod naših rok nastajali pisani tulipani, narcise, plavice, marjetice, vrtnice, lokvanji in druge cvetlice, ki so okrog dneva žena napolnili okno Loške hiše. Ob

pomoči Eme iz Zavoda 973 je v izložbi zaživel pravcati pomladni travnik in oblak cvetic.

Že ko smo postavljale razstavo, so mimoidoči sporočali, da smo prinesle pomlad. Tudi marsikateri mali nosek se je pritisnil ob šipo, da bi bolje videl, mogoče pa tudi povonjal rožice, ki so res kot prave. Vse ustvarjalke se zahvaljujemo za pobudo Zavoda 973 in pomoč pri predstavitvi, saj smo tudi same nadvse ponosne, da smo se lahko na tak način poklonile dnevu žena in prihajajoči pomladi.

Še poseben poklon pa smo dobile, ko je postal naš pisan travnik ozadje za županovo čestitko za 8. marec.



Glinene rože v oknu Loške hiše

DEMENCA – OD ZAVEDANJA K UKREPANJU

Maruša Mohorič

Glede na dogajanje na različnih področjih v zadnjih letih je bilo vabilo na predavanje o demenci, ki nam ga je poslalo Društvo U3, zelo dobrodošlo. Kar polna dvorana v DU, po večini udeleženk, je z zanimanjem prisluhnila Ajdi Ogrin, predstavnici Zavoda Pomni. Navedla je različne dejavnike tveganja za demenco, kot so telesna neaktivnost, travmatska poškodba glave, manjša umska dejavnost, okvara sluha, čezmerno uživanje alkohola, povišan krvni tlak, onesnaženost zraka, kajenje, debelost, pomanjkanje socialnih stikov, depresija, prehrana, diabetes, spanje. Ste vedeli, da moramo spati vsaj pet ur in ne več kot deset na noč?

Pomembna je torej skrb za možgane, torej preprečiti poškodbe glave, uporabiti slušni aparat, če se sluh poslabša, zaznati simptome depresije. Skrbeti moramo tudi za svoje telo – preprečevati visok krvni tlak, visok holesterol ter omejiti pitje alkohola in kajenje. Zdrave navade nam bodo zelo koristile. Priporočajo mediteransko prehrano, druženje na vseh ravneh, prav tako fizične dejavnosti – pohode in sprehode, dokler se ne prepotimo. Predavanje, vredno pohvale, zato naj se zahvalim vsem, ki se trudite. Verjetno pa nisem edina, ki sem si želela ozvočenja, da bi bolje slišala, saj je dvorana zelo velika. Za slušni aparat sem se že naročila.

UČBENIK ŽIVLJENJA

Breda Poljanec

UČBENIK ŽIVLJENJA, ki ga je napisal Martin Kojc, smo v našem krožku preučevale deset tednov. Kojc nas uči o novi dobi, ki prihaja, in o novem človeku, ki ima nov pogled na svet in življenje. Rojen je bil leta 1901 v Središču ob Dravi, umrl pa je star 77 let. Znan je kot slovenski parapsiholog, filozof, publicist in učitelj modrosti. Njegove knjige izdajajo v številnih jezikih, pri nas pa je bil njegov Učbenik življenja ponatisnjen že enajstkrat. Delo krožka smo predstavile na srečanju 12. februarja letos v dvorani DU.

Na prireditvi smo vsebino učbenika predstavile v vizualni obliki drevesa. Pripoved so popestrile zanimive zgodbe, ki potrjujejo njegovo življenjsko filozofijo. V drugem delu večera je nastopila gospa dr. Francka Premk, ki ni samo prevajalka Kojčevih del, ampak tudi tesna prijateljica Kojčeve družine. Njegovo filozofijo sta gospa Francka Premk in njen mož prevajala in tudi preizkušala na sebi v vseh mogočih življenjski okoliščinah. Spoznale smo tudi gospo Alenko Kolenc Krajnik, ki nas je obiskala v krožku in nam podarila Kojčeve knjige, ki jih je izdala njena založba. Zbralo se je nas kar 45 in vsi smo uživali ob prečudoviti glasbi Ane Julije Mlejnik Železnik, ki je dopolnila lep večer.

NAŠ DIGITALNI SVET

Alma Vičar

Digitalna preobrazba družbe poteka s tolikšno hitrostjo, da je številni, predvsem starejši, ne moremo dohitevati. Vse pogosteje od nas pričakujejo, da bomo vloge in obrazce oddajali prek spletnih strani, urejali finančne zadeve prek e-banke, do zdravnika dostopali prek spletnih portalov in da bo vsak obvladal uporabo digitalnega potrdila.

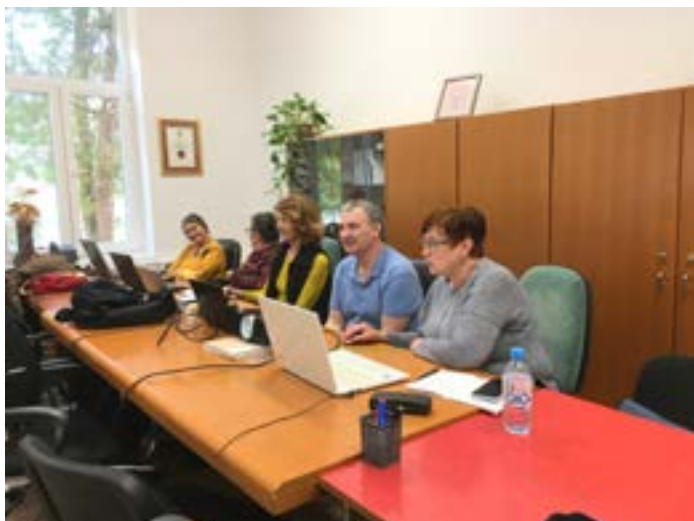
Po podatkih Statističnega urada je bil leta 2023 delež prebivalcev, starejših od 65 let, več kot 21 odstotkov. Delež oseb te starosti v celotnem prebivalstvu naj bi se leta 2100 povečal že na 32 odstotkov. Zato starejši bolj kot kdaj koli prej potrebujemo nova znanja.

Ker se zavedamo novih potreb, Društvo U3 že leta v svojem programu izobraževanja posebno pozornost namenja povečevanju digitalne pismenosti med starejšimi. Računalniški tečaji, tečaji uporabe tablice in pametnega telefona, tako za začetnike kot tudi za tiste, ki si želijo poglobljenega znanja, so postali naša stalnica.



Načrtujemo nadaljevanje tega krožka, v okviru katerega smo si zadale poiskati odgovore na vprašanja, kot so:

- kako pričakovanja oblikujejo našo usodo (William Blake: Jobova zgodba) in kanalizirano sporočilo Daryl Anka Basharja;
- ali lahko odstranimo prepričanja, s katerimi so nas programirali drugi (William Blake – Dante Pekel, Christine Northup);
- ali moram dovoliti, da se dogaja krivica, ki sem ji priča (tečaj čudežev: zakoni kaosa – Milton: Izgubljeni raj);
- segmentirano ustvarjanje: izdelava videa;
- kako vemo, da osebno rastemo (primerjava vedenj daoizma in kvantne fizike – Lao Ce: Knjiga premen).



Delavnica izdelave videa

V prejšnjih letih smo na tečajih spoznavali uporabo interneta, se poučili o bontonu na internetu in tudi o nevarnostih, ki jih pri uporabi interneta ne smemo spregledati. Ob učenju se nam je odpiral nov svet uporabe družbenih omrežij, kot so Facebook, Instagram, Twitter oz. X ... Naučili smo se uporabljati kamero na pametnem telefonu, urejati fotografije, predvsem pa uporabljati videokomunikacijo, ki je bila še posebej dobrodošla

med pandemijo covida, ko so bili naši stiki omejeni. Tedaj je veliko krožkov potekalo na daljavo, prek Zooma. Spoznavali smo aplikacije, ki so nam pomagale načrtovati naše kolesarske izlete in naše počitnice. Učili smo se spletnega nakupovanja in odkrivali pasti spletnih nakupov. Usvojili smo spletno bančništvo in digitalni podpis, ki nam omogoča e-podpisovanje dokumentov. Naučili smo se vstopati v zdravstvene portale, brez katerih skorajda ne moremo več do zdravnika. Veliko je bilo vsega in ne bomo odnehali. Predvsem pa je marsikdo izgubil strah pred uporabo novih orodij, ki nam omogočajo, da čim dlje ohranjamo kvaliteto življenja in samostojnost. Čeprav je digitalizacija potrebna in nujna, ne sme

UNIVERZA PRAZNUJE DVAJSET LET

Borjana Koželj

Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka, ena izmed 54 univerz v Sloveniji, namenjenih izobraževanju starejših, bo decembra letos zaokrožila dvajset let svojega delovanja. Kot se spominja predsednica Borjana Koželj, je decembra 2004 nastala na pobudo tedanje predsednice Društva upokojencev Škofja Loka Mane Veble Grum. Že na začetku je bil odziv dober, najbolj obiskan pa je bil krožek o skrbi za zdravje, ki ga je vodila

postati obveza. Številnim starejšim, ki nimajo računalnika ali ga ne znajo uporabljati, ostaja edina povezava s svetom telefon. Prav zato je naša občina pred dvema letoma skupaj z Društvom upokojencev, Medobčinskim društvom invalidov in Društvom U3 vzpostavila Informacijsko točko za pomoč starejšim **Halo 65+**, ki je po telefonu dostopna na brezplačni številki **080 22 61**. Na tej številki vam pomagamo urediti obisk pri zdravniku ali specialistu (z napotnico), preverimo dostopnost do zdravil in pripomočkov, uredimo prevoz s Prostoferjem, z minibusoma Agata in Jurij ter z avtobusi Loško je ekološko, včasih pa je delček rešitve že sam pogovor z našo Tanjo.

zdaj že pokojna Olga Bandelj. Letos bo še veliko priložnosti, da se spomnimo začetkov univerze, ki je sprva delovala v okviru društva upokojencev, pozneje pa se je oblikovala kot samostojno Društvo U3. Kljub temu sta društvi ohranili dobro sodelovanje. Na nedavnem srečanju zbora članov Društva U3 so imenovali članice odbora za pripravo decembrskega praznovanja obletnice.

ŠOLARJI POPESTRILI ŽIVLJENJE STAREJŠIH

Andreja Mrak

To šolsko leto v prostorih DU Škofja Loka in Društva U3 v nekdanji vojašnici gostujejo trije oddelki Osnovne šole Jela Janežiča

V tem šolskem letu smo se Društvu upokojencev, Medobčinskemu društvu invalidov in Društvu U3 v prostorih nekdanje vojašnice pridružili še trije oddelki učencev OŠ Jela Janežiča skupaj z učiteljicami ter varuhinjami in varuhom. Zasedli smo tri lepe obnovljene prostore, ki so v tem letu postali naše učilnice. Trudimo se, da skrbno pazimo nanje in da jih popestrimo z izdelki, ki nastanejo med poukom, da postanejo še bolj živahne. Vsak dan nas je seveda poln hodnik, še posebej ko gremo po malico ali na stranišče, ali ko pripravljamo kaj dobrega v naši mali kuhinji. Hodnik je zanimiv tudi zato, ker je dogajanje tam pogosto pestro in ker na njem lahko pozdravimo gospe in gospode, ki jih srečamo in s katerimi včasih tudi malo poklepetamo. Člani društev, ki imajo svoje prostore v vojašnici, so nas že dobro spoznali, zato verjamemo, da smo jim popestrili marsikatero dopoldne. Učenci in učenke radi spremljamo dogajanje v vojašnici.



Druženje ob glasbi

Vsi trije razredi se radi družimo med seboj, po navadi že zjutraj pred poukom, včasih pa kar tako med dopoldnevom, ker nam je skupaj lepo. Naš dan se začne ob 7. uri zjutraj, ko učence pripeljejo v šolo, nato pa skupaj počakajo do 7.30,

Nadaljevanje s prejšnje strani

ko se v razredih začne pouk. Po dveh urah pouka vsi že komaj čakamo na malico, po njej se še malo učimo, potem pa gremo navadno ven, da se razgibamo in pred kosilom porabimo odvečno energijo. Približno ob 12.30 zapustimo vojašnico, saj gremo v jedilnico in potem v šolo v varstvo ali domov.

Gostovanje v vojašnici nam je zelo všeč in hvaležni smo za prijaznost in sprejemanje ter za tri učilnice, v katere vsak dan radi prihajamo. Kljub temu pa se seveda veselimo tudi tega, da bo naša šola obnovljena in da bomo v njej lahko vsi razredi OŠ Jela Janežiča.



Malica – naš najljubši del dneva

MARINKINA KNJIŽNICA

ČASTILI SMO BRANJE

Nevenka Mandić Orehek

Podelitev bralne značke za leto 2023

Decembra lani smo v Marinkini knjižnici organizirale podelitev bralne značke za leto 2023. Pripravile smo seznam 24 dobitnikov, oblikovale priznanja ter na prireditve povabile vse naše bralke in bralce. Vabila so bila izobešena na oglasnih deskah, poslana po elektronski in tudi po klasični pošti, predvsem tistim bralkam in bralcem, ki ne uporabljajo spleta. Že dopoldne smo se zbrali v naši dvorani, praznično



ozračje pa je še posebej poudarila okrašena lesena smrečica. Da bi bila podelitev slovesnejša, so nam zapeli pevke in pevci Pevske skupine Mavrica. Brez pisane/govorjene besede ni šlo, saj smo častili branje! Ela Dolinar in Mimi Vilfan sta za navzoče uprizorili krajši zgodbi iz Butalcev Frana Milčinskega. Smeha ni manjkalo!

Pisna priznanja je podelil predsednik našega društva Miha Ješe, po tem pa smo se družili še ob pogostitvi.

In po kakšnih knjigah posegajo naši bralci in bralke? Po večini gre za leposlovje, le redkokdaj segajo

po strokovni literaturi, še najpogosteje po zgodovinski literaturi. Bralke pogosto berejo ljubezenske romane. Zgodovinski romani in kriminalke pritegnejo bralce obeh



Marija Zadnik prejema priznanje iz rok Mihe Ješeta.

spolov, svoj krog bralcev imajo biografije in biografski romani. Redkokdo vzame v roke poezijo ali dramatiko. Branje, pogovor o prebranem, udeležba na družabnih dogodkih ..., tudi to so načini za upočasnitev demence, saj osamljenost poveča tveganje za njen razvoj!

Bralna značka za leto 2024 je že razpisana. Oglasite se v Marinkini knjižnici – tam boste dobili obrazec in si nabrali knjige po svoji želji. Do konca novembra bomo vsi lahko prebrali veliko knjig!

MARINKINA KNJIŽNICA

je odprta

vsak ponedeljek od 14. 30 do 16.30 ure,
vsako sredo od 11. do 13. ure ter
vsak petek od 11.30 do 13.30.

NOVINARSKI KROŽEK

Danica Zavrl Žlebir

Februarja in marca letos je v okviru Društva upokoencev Škofja Loka potekal novinarski krožek, namenjen članom uredništva in drugim sodelavcem glasila Mi o sebi, udeležili pa so se ga lahko tudi drugi člani našega društva. Od 19 vabljenih se ga je udeležila zgolj tretjina. Na osmih srečanjih smo obravnavali osnove novinarskega sporočanja, novinarske zvrsti, zakonitosti medijskega sporočanja, predstavili smo splet, se pogovarjali o skrbi za slovenski jezik in spoznali lokalne medije. V okviru zadnje teme smo obiskali časopisno hišo Gorenjski glas in Radio Sora, dva najpomembnejša medija, ki obveščata prebivalce škofjeloškega območja. Spoznali smo, kako nastaja časopis in kako radijski program ter delo novinarjev in drugih



Član in članice novinarskega krožka z novinarkama Matejo Rant in Vilmo Stanovnik (prva in tretja z leve) sodelavcev v obeh medijih. Na enem od srečanj sta bili naši gostji novinarki Gorenjskega glasa Vilma Stanovnik in Mateja Rant, urednici Loškega glasa in Ločanke, in nam v pogovoru približali omenjeni lokalni ediciji.

GLASBA

POVSOD NAS SPREMLJA PESEM

Rudi Zadnik

Člani Pevske skupine Mavrica smo se 28. decembra 2023 zbrali na zboru članov; nova tajnica je postala Martina Mravlja, novi podpredsednik pa Avgust Hartman

Januarja lani je zbor dobil novo zborovodkinjo Irino Guščino, je v poročilu o lanskem delu zbora poročal predsednik. Pridružilo se nam je tudi nekaj novih pevcev, tako da ima skupina zdaj 21 članov in dve podporni članici. Veliko naših članov deluje tudi v organih in drugih skupinah v DU ali Društva U3. Nastopili smo na zboru članov DU Škofja Loka 17. marca ter na »Paradi učenja«, ki jo je na Mestnem trgu v Škofji Loki 24. maja lani pripravila Ljudska univerza Škofja Loka, prav tako pa tudi na podelitvi bralne značke Marinkine knjižnice v novih prostorih Društva upokoencev Škofja Loka 19. decembra 2023.

Maja lani smo se člani in članice skupine z vlakom iz Škofje Loke odpravili na ekskurzijo v Celje ter si pod vodstvom naše članice Ele Dolinar ogledali znamenitosti mesta. V Žalcu smo obiskali fontano piva in seveda tudi pokusili pivske dobrote. Ves čas nas je spremljalo naše petje. Zaradi slabega vremena je odpadel planinski izlet, tako da ga bomo izvedli letos.

Ob koncu poletne pevske sezone smo pripravili piknik pri Jožici na Kranceljnu ter ob tej priložnosti počastili rojstne dneve posameznih članov naše skupine. Veliko pevk in pevcev je sodelovalo tudi pri preselitvi opreme v nove prostore Društva



Nastop Mavrice ob podelitvi bralne značke

upokoencev in Društva U3 Škofja Loka, saj smo opravili več kot 60 prostovoljnih ur. Med preostalimi dejavnostmi omenimo še srečelov, čestitke članom ob rojstnih dnevih, obveščanje o dogodkih in programih DU ter ureditev arhiva zbora. Septembra smo pevske vaje znova začeli v novih, za vaje in nastope primernejših prostorih DU.

Po zboru članov smo praznovali še rojstne dneve članov, ki so svoje osebe praznike praznovali decembra, jim voščili in zapeli ob kozarčku domače kapljice ter s tem sklenili dokaj uspešno sezono pevske skupine v letu 2023.

PEVKE IN PEVCI PEVSKE SKUPINE MAVRICA,

ki jo vodi zborovodkinja Irina Guščina, so:

Avgust Hartman, Breda Poljanec, Franci Jesenovc, Iva Kogovšek, Ivo Jelenc, Janez Bohinc, Janja Eržen, Jelka Dolinar, Jožica Kovič, Leona Mlakar, Lojze Čadež, Marian Gortnar, Marija Strah, Marjan Dolenc, Marjeta Pivk, Marjeta Štrekelj, Martina Mravlja, Milka Šmuc, Olga Žagar, Rudi Zadnik, Sonja Dolinar ter podporni članici Marica Hafner in Magda Ziherl.

OGLED JASLIC NA KRANCELJNU

Marija Strah

Pevska skupina Mavrica se je januarja letos znova odpravila na romanje k jaslicam. Gospod Rajko Krmelj in njegova družina že vrsto let v hiši pri Grebenarju ohranjajo tradicijo svojih prednikov. Potrebna je veliko truda, časa, materiala in dobre volje, da si poznejši obiskovalci, mladi in stari, lahko ogledajo in občudujejo maketo jaslic.

Ob vstopu v kmečko izbo se je pred našimi očmi prikazala razgibana pokrajina, oblazinjena z mahom, lišajem in s praprotjo. Po njej so se prepletale različne poti, potočki, mostovi, ob vodi mlinčki, pastirske staje, živina, ki se pase ... Pastirji so hiteli k hlevčku, da bi se poklonili novorojencu. Prava paša za oči! V preprosti in skromni »štalici« je domovala Sveta družina ter nam s tem nakazovala potrebo po ponižnosti in hvaležnosti za vse, kar nam daje življenje. V srcih je prižigala luč upanja, da

bo naš svet spet miren, brez vojn in sovraštva. Da bi bilo tudi naše razpoloženje podobno prazničnemu, smo zapeli nekaj božičnih pesmi. Za slastno malico je poskrbel naš predsednik Rudi, ki letos praznuje okroglo obletnico rojstva. S »kuhančkom« nas je ogrel tenorist Lojze. Pesem je kar sama privrela na dan, kajti s toplimi grli ni težko prepevati. Na poti domov je sledila obvezna postaja pri naši Jožici, ki je udeležbo pevcev potrdila s pečatom v obliki sadjevca.

»Vsaka pesem išče svojega človeka. Le ta ga lahko potolaži ali razveseli. Pustimo ji, da nas najde.« V Pevski skupini Mavrica smo veseli, da nas je našla. Z njo se družimo in ohranjamo spomine, ki nas grejejo, kadar nas življenje tako ali drugače preizkuša. Doživetja, kakršno je bilo tokratno, nas navdajajo z optimizmom.

ŽIVAHEN ZAČETEK LETA

Martin Bizjak

Ko so v Sokolskem domu izzvenele pesmi nepozabnega koncerta Ženskega pevskega zbora Novosadske šmizle in se je leto 2023 prevesilo v novo, se je MePZ Vrelec že pripravljal na nove nastope

Vsakoletni tradicionalni božični koncert, ki ga na svečnico pripravimo v cerkvi sv. Ane pri loških kapucinih, po navadi sledi božični maši, zato po njej precej vernikov prisluhne še naši pesmi. Ker je tokrat maša odpadla, so bili cerkev in samostanski prostori v pričakovanju koncerta temni in prazni. Pevke in pevci smo se zato s tesnobo v srcu spraševali, ali bomo nastopili pred skoraj praznim avditorijem. Ko pa so se v cerkvi prižgale luči in smo se okoli jaslic postavili v koncertni razpored, smo z olajšanjem uzrli polno cerkev poslušalcev, željnih glasbenega doživetja. Znani in manj znani napevi božičnih in prazniku primernih umetnih pesmi so ob klavirski spremljavi pianistke Kristine zato vreli iz nas še toliko bolj radostno in vzneseno, da smo lahko praznično razpoloženje delili z našimi zvestimi poslušalci. Koncert smo sklenili v samostanski jedilnici ter si ob koncu božičnih praznikov za Vrelec pripravili nekaj priboljškov in



Nastop na tradicionalnem božičnem koncertu

dobre kapljice.

S pesmijo smo počastili tudi slovenski kulturni praznik na Prešernovem smenju. Zaradi lepega in toplega vremena je bil praznično razpoložen ves Kranj, kajti zaradi številnih sejemskih prireditev

se je po vsem staremu delu mesta trlo toliko ljudi, da je bilo komaj moč priti do prizorišča na trgu ob Prešernovem gledališču. Na odru za nastope ob mogočnem kipu našega pesnika so tako številne pevske in recitatorske skupine kot tudi zbori izvajali svoj kulturni program v zares pravem sejmskem okolju. Nedaleč od prizorišča so bile namreč razpostavljene stojnice s prigrizki in napitki, zato se je izvajanje recitirane umetniške besede in zborovske pesmi komaj dobro slišalo le v bližini odra. Vendar zaradi tega okolja pevke in pevci Vrelca nismo nič



manj skrbno pripravili pesmi, ki smo jih zapeli v čast našemu pesniku.

ZBOROVSKA PESEM NAPOLNILA KRISTALNO DVORANO

Martin Bizjak

Decembra lani je MePZ Vrelec povabil v goste ženski pevski zbor Novosadske šmizle, ki so ga pevke in pevci Vrelca maja lani obiskali v Novem Sadu

Zbor Novosadske šmizle goji ljudsko in umetno pesem svojega kulturnega okolja in črpa iz glasbene zakladnice naše nekdanje skupne države. Kaj pomeni nenavadno ime zbora? V njihovem domačem govoru so šmizle radoživa in samozavestna mestna dekleta. Pevke tega zbora so s svojim nastopom v Sokolskem domu navdušile loško poslušalstvo, ki je do zadnjega kotička napolnilo Kristalno dvorano. Zapele so dvanajst pesmi, skupaj z žensko zasedbo MePZ Vrelec pa so zapele še slovensko ljudsko iz Cerovca. Ženski zbor Vrelca je samostojno nastopil s pesmijo Isidorja Bajića Sve dok je tvoga blagog oka, celoten zbor pa je predstavil izbor šestih slovenskih ljudskih pesmi in skladbo Stevana Mokranjca Rukovet II (Iz moje domovine). V sklepnem delu koncerta sta združena zbor Novosadske šmizle in MePZ Vrelec izvedla

še pesem Srpkinjo in pesem iz makedonskega glasbenega okolja Što mi e milo i drago. Vrelec bogati svoj pevski repertoar tudi iz bogate zakladnice južno- in vzhodnoslovenske zborovske literature.

Koncert obeh zborov se je poslušalcem vtisnil v srce. Ljubitelji zborovskega petja so dokazali, da jim je duhovno blizu tudi ljudsko, umetno in liturgično glasbeno izročilo širnega slovanskega sveta, kajti »največ sveta otrokom sliši Slave« (po F. Prešernu). Vrelec se je izkazal tudi kot dober gostitelj na kosilu v gostilni Rupar pri Sv. Andreju, od koder so se gostje lahko razgledale po gorenjskih gorah in hribih. Pevke in pevci Vrelca upajo, da jim bo dano še kdaj nastopiti prek slovenskih državnih in etničnih meja ter sprejeti v goste pevske tovariše iz drugačnega kulturnega okolja.

Z ORGLICAMI IZ STAREGA V NOVO LETO

Ivanka Prezelj

Lani jeseni smo se izobraževali z Mirom Božičem. Septembra smo se udeležili orgličarske delavnice, namenjene spoznavanju igranja v skupinah, skupnemu muziciranju, izmenjavi izkušenj ter učenju novih tehnik in pristopov. Drugi del izobraževanja je bil po novem letu (1. februarja) prav tako v Martinovi hiši v Škofji Loki. Zelo zanimivo in poučno je bilo tudi na delavnici vokalne tehnike in solopetja z mentorjem Dejanom Herakovičem. Delavnica, na kateri smo se zbrali štirikrat, je bila namenjena zborovskim pevcem, ki bi radi izboljšali svojo pevsko tehniko.

Javni sklad za kulturne dejavnosti v Škofji Loki je lani organiziral **1. Regijsko srečanje ustnih harmonikarjev za orgličarske skupine in posameznike**, ki delujejo na Gorenjskem. Na srečanju z naslovom **Orglice v Škofji Loki**, ki smo se ga udeležile tudi Loške orglice, smo se zbrali 23. novembra 2023 v galeriji Franceta Miheliča v Kašči na Spodnjem trgu. Udeležilo se ga je devet solistov in skupin. Naša skupina je zaigrala tri skladbe Vilka in Slavka Avsenika: Jadraj z menoj, Prelepa Gorenjska in Otoček sredi jezera. Srečanje je bilo namenjeno javnemu prikazu orgličnega ustvarjanja v zadnjem

Nadaljevanje s prejšnje strani

obdobju. Strokovno ga je spremljal priznani slovenski orgličar Miro Božič, ki je nastopajočim po koncu vseh nastopov podal svoje strokovno mnenje in napotke za prihodnje delo.

Leto 2023 je bilo za glasbeno skupino LOŠKE ORGLICE uspešno. Nastopili smo 15-krat (dvakrat tudi samostojno). Posneli smo videa dveh skladb. Znanje smo utrjevali na 50 vajah, ki se jih je povprečno udeležilo 81 odstotkov orgličarjev.

Konec januarja 2024 smo svoje znanje utrjevali na intenzivnih vajah. Odpravili smo se na Ljubno ob Savinji. Preigrali smo večino pesmi in ugotavljali, da velja navado vsakoletnih intenzivnih vaj ohranjati tudi v prihodnje.

Povabili so nas tudi na **25. Mednarodni festival ustnih harmonik »AH, TE ORGLICE«**. Letošnjega so pripravili 24. februarja, ko praznujemo SLOVENSKI DAN ORGLIC / USTNIH HARMONIK. Organizatorji so orgličarje hkrati z večernim gala koncertom v Kulturnem domu v Mokronogu širši javnosti predstavili tudi s premiero spletnega koncerta na YouTube kanalu JSKD OI Trebnje. Na njem je zaigralo 19 solistov in skupin iz Slovenije, Nemčije,



25. Mednarodni festival ustnih harmonik »AH, TE ORGLICE«

Finske, Rusije in Kolumbije. Na gala koncertu v Mokronogu je sicer sodelovalo 22 solistov in komornih skupin, vsak z eno skladbo. Loške orglice smo zaigrale na odru in na spletu. Prav podvizati smo se morale, da smo posnele videoposnetka dveh skladb in ju skupaj s prijavnico poslane komisiji za izbor. Izbrali so ljudsko Moj fantič je na Trolsko vandro.

Vsi prijavljeni orgličarji smo sodelovali na žrebanju za nagrado pokrovitelja Melodija Mengeš. Srečna dobitnica bona v vrednosti 50 evrov je bila naša Nataša Zadnik.

NAGRAJENKE PZDU

DOMA HRANI VEČ KOT TRISTO MEDALJ

Marinka Mesec

Ivanka Prezelj, dolgoletna članica DU Škofja Loka, je za svojo športno dejavnost na strelskem področju ob koncu leta 2023 prejela priznanje Pokrajinske zveze društev upokoencev za Gorenjsko.

Ivanka Prezelj je rojena Ločanka. Po osnovni šoli se je šolala na Tekstilni šoli v Kranju, pozneje še na Višji tehnološki šoli v Ljubljani. Leta 1969 se je zaposlila v tovarni Dekorativna v Ljubljani in tam ostala do upokojitve leta 2004. V Podlubniku sta z možem zgradila hišo. Imata dva sinova in hčer in vsi imajo že svoje družine. Babica in dedek sta šestim vnukom in eni vnukinji.

Ivanka, že v aktivnih letih si imela več hobijev. Katere?

► Ukvarjala sem se kegljanjem, bila sem v šahovski in strelski sekciji, dejavna pa sem bila tudi v kulturi. Tako smo decembra 1989 nastopili v Mali dvorani Cankarjevega doma na prireditvi z naslovom »Večer slovenskih pesmi in šeg«. Pod mojim vodstvom je takrat nastopila kulturna skupina Dekorativna, v kateri je bilo 20 nastopajočih, poleg njih pa tudi pevci Glasbene šole Vič in Dušica Kunaver s predstavitevijo svoje knjige »Slovenske pesmi, šege in panjske končnice«. Dvorana je bila polna do zadnjega kotička.

► Kako se je začelo tvoje delovanje v Društvu upokoencev



Ivanka Prezelj ob podelitvi priznanja PZDU s predsednikom Robertom Plavčakom

Škofja Loka?

Po upokojitvi sem se pridružila DU Škofja Loka in se vključila v strelsko sekcijo, vodim pa jo od leta 2008, ko sem nadomestila Julijo Jenko. Treninge imamo v lepo urejenih prostorih Strelskega društva Škofja Loka dvakrat do trikrat na teden. Tam je shranjena tudi vsa potrebna oprema, ki tehta za strelko 10 kg. V istih prostorih deluje tudi moška strelska ekipa. V okviru Pokrajinske zveze društev upokojencev potekajo vsakoletna tekmovanja, in če smo na njih uspešni, se udeležimo še državnega prvenstva. Članice našega strelskega društva smo na teh tekmovanjih zmagovale vse od leta 2001 do 2022. V ekipi so sicer štiri strelke. V vseh letih tekmovanj so si »pristreljale« veliko medalj in pokalov in vsi so shranjeni v prostorih Društva upokojencev Škofja Loka. Strelke, ki se kot posameznice ali kot ekipa uvrstimo na 1. do 3. mesto, pa dobimo še medalje. Ob lanskih avgustovskih poplavalah nam je voda zalila vse spodnje prostore do sredine višine vrat. Bilo je veliko pospravljanja, čiščenja in sušenja, vse delo pa smo opravili člani in članice Strelskega društva sami. Težave s podtalnico imamo sicer ob vsakem večjem nalivu.

Pred leti je Ivanka napisala:

Bogastvo moje je brez mej,
kar vem zdaj, še nisem prej.

Kakor odraščča telo, mi misel zori in se volja krepi.
V naših letih si rečeš: »TO SI TI!«

► V katerih športnih dejavnostih še tekmuješ in osvajaš medalje?

Ukvarjam se še z balinanjem, pikadom, prstometom in kegljanjem s kroglo na vrvici. V vseh športnih panogah sem osvojila 351 medalj, med njimi tudi veliko zlatih.

► Poleg tega, da si športnica, se ukvarjaš tudi z glasbo. Povej nam kaj o tem!

Leta 2015 sem se pridružila začetnemu tečaju igranja na orglice, ki ga je vodil Marjan Urbanija. V skupini je bilo deset žensk in trije moški. Najprej smo začeli igrati ljudske in Avsenikove pesmi. Ob igranju smo spoznavali orglično pisavo. Leto pozneje je Univerza za tretje življenjsko obdobje



Ivankine medalje

Škofja Loka organizirala »Pozdrav pomladi« in na prireditvi je nastopilo šest orgličark. Poslušalci so nas pohvalili z bučnim aplavzom, to pa nas je spodbudilo k še bolj zavzeti vadbi. V skupini je zdaj sedem orgličark, kitarist in pevec, ki je moj brat Jože Rutar. Na nastopih nas spremlja naša maskota, to je ljubek bel psiček Toj. Nastopamo povsod, kamor nas povabijo, povprečno 17-krat na leto. Kot vodja skupine skrbim za vse dogovore, organizacijo in finance.

► Katere življenjske vrednote so zate najpomembnejše?

Brez dvoma so to iskrenost, spoštovanje, odločnost, vztrajnost, pomoč ...

Zelo mi je všeč izrek Antona Martina Slomška: »Kdor hoče druge vneti, mora sam goreti«.

► Ivanka, če bi imela novo možnost odločitve, za katero življenjsko pot bi se odločila?

Gotovo za glasbo – za študij klavirja in solo petja.

Ivanka, hvala, da si mi zaupala številne podrobnosti, ki marsikomu do zdaj niso bile znane. Želim ti, da še naprej uživaš tako v glasbi kot v športu!

POHODNIŠTVO – MOJE VESELJE IN SPROŠČANJE

Irena Ropret Pipan

Martina Eržen je za svoje delo v planinski sekciji prejela več priznanj, zadnje ji je konec prejšnjega leta podelila Pokrajinska zveza društev upokojencev za Gorenjsko

Martina se je s petnajstimi leti iz Delnic preselila v Škofje Loko s trebuchom za kruhom. Zaposlila se je v Predilnici, kjer je delala do upokojitve. Najprej je delala v proizvodnji, pozneje, ko je ob delu končala ekonomsko šolo, pa v pisarni.

Planinstvu je zapisana že dolgo. Kot mlada družina so z otroki veliko hodili na izlete po bližnjih planinskih poteh. Lubnik, Ratitovec in Blegoš so bili

stalnica njihovih pohodov. Ko so otroci odrasli, so s prijatelji nadaljevali pohodniško tradicijo in se lotili tudi slovenske transverzale.

Po upokojitvi leta 2000 je bilo več časa, zato je še bolj »zagrizla« v njej ljubo pohodništvo, saj si življenja ne zna predstavljati brez hribov, gorništva in pešačenja. Potreba po razgibanju telesa, pridobivanju kondicije ter uživanju v lepotah

Nadaljevanje s prejšnje strani narave v hribih in gorah ji daje veselje do življenja. Pridružila se je tudi loškemu društvu upokojencev in seveda Nežkini (Trampuš) skupini pohodnikov. Organizirani izleti so ji pod vodstvom izkušenih vodnikov omogočali tudi obisk bolj oddaljenih in zahtevnejših tur. Že kmalu (leta 2004) je postala Nežkina pomočnica pri organizaciji izletov. Prevzela je tudi finančni del in seznam pohodnikov četrtkove skupine planincev. V četrtkovi skupini zdaj sodeluje že več kot dvajset let. Člane po elektronski pošti in z obvestili na oglasnih deskah obvešča o izletih, zbira prijave, vodi sezname prijav in skrbi za finance. Udeležuje se oglednih tur in vodnikom pomaga pri izvedbi izletov. Odlikujejo jo vestnost, natančnost in zanesljivost, prav to pa je nujno pri upravljanju z denarjem in vodenju seznamov.



Martina na enem od pohodov

Kot pravi, je s planinci doživela veliko lepih pohodov in veselih dni, saj so postali res pravi prijatelji, čeprav včasih v smehu pravijo, da bi bil izlet lahko še lepši, če bi ona manjkala in jim ne bi zaračunala

Martina je za svoje delo pri planinski sekciji prejela kar nekaj priznanj: malo plaketo DU za delo pri planincih (2018), priznanje Najmentorica (2020) za dolgoletno vodenje rekreativnega plavanja in dolgoletno pomoč pri planinski sekciji ter priznanje PZDU (2023) za dolgoletno organizacijsko vodenje planinske sekcije društva.

stroškov. Z upokojenimi planinci je prehodila veliko planinskih poti po Sloveniji, nekaj pa tudi v tujini. Sama se na takšne izlete ne bi nikoli odpravila. Na poteh si velikokrat ogledajo tudi znamenitosti krajev, mimo katerih jih vodi pot.

Kako potekajo izleti četrtkove skupine

»Na pohode po navadi odhajamo zgodaj zjutraj,

saj nas še pred sedmo uro zjutraj pred nekdanjo vojašnico pričaka avtobus, s katerim se odpravimo na pot. Ko vsak drugi četrtek z nahrbtnikom na ramah odhajam proti vojašnici, vem, da je pred menoj dan uživanja v naravi, brez časopisov,

televizije in kuhanja, le v prijetni družbi planincev, ki uživajo v čarih planinskega sveta,« je povedala Martina.

Na avtobusu pozdravi udeležence, vodnik pa predstavi potek ture in njeno izhodišče, koliko časa bodo hodili, kje bodo postanki in kje bo po končanem pohodu malica. Martina jim pove, kolikšni so stroški in kje bo pobrala denar. Ob tej priložnosti se udeleženci navadno tudi že prijavijo za prihodnji pohod. Ti so vedno dobro obiskani, tako da je v avtobusu težko dobiti prosti sedež, če se ne prijaviš dovolj zgodaj. Po njenih besedah vselej nastane čakalna

vrsta. Če nekdo ne more na izlet, ga sploh ni težko nadomestiti. Včasih so za pohod najeli dva avtobusa ali avtobus in kombi, zdaj pa zaradi visokih stroškov velja dogovor, da se bodo na izlete vozili le z enim avtobusom.

Ob pohodništvu tudi prostovoljstvo

Poleg pohodništva je Martina vodila še sekcijo za rekreativno plavanje. Zapisana pa je tudi prostovoljstvu. V Groharjevem naselju, kjer stanuje, je na prošnjo takratne tajnice društva Olge Medič od leta 2002 poverjenica za to območje. To delo ji ne vzame veliko časa, ker večina članov društva svoje obveznosti poravnava sama, tako da na domu obiše le nekaj članov, ti pa se je vedno razveselijo. Poleg vsega raznaša tudi glasilo Mi o sebi. Na njenem seznamu je približno sto naslovnikov. Številni so ji za glasilo hvaležni in ga pohvalijo. Kot prostovoljka sodeluje pri društvenem projektu Starejši za starejše. Nič ji ni težko, saj pozna ljudi v svojem okolju.

Računalniško je uredila vse sezname, prav tako pa tudi obračune in statistiko. Rada brska po spletu in se ukvarja z elektronsko pošto.

MISLI O PRIJATELJSTVU

Najlepše pri prijateljstvu ni ponujena roka niti ljubezniv nasmeh niti veselje v druženju; najlepši je navdihujoč zanos, ki ga omogoči odkritje, da še nekdo verjame vate in ti je pripravljen prijateljsko zaupati. (Ralph Waldo Emerson)

BREZ NJE NE BI BILO GLASILA

Danica Zavrl Žlebir

Nevenka Mandić Orehek, dobitnica priznanja Pokrajinske zveze društev upokojencev za Gorenjsko, je poleg številnih dejavnosti, ki se jih udeležuje v Društvu upokojencev Škofja Loka, osemnajst let tudi tehnična urednica glasila Mi o sebi

Glasilo Mi o sebi, pri katerem je tudi urednica fotografije, tehnično ureja že vse od začetka izhajanja. Prav tako je pri organizaciji razstav in kot razstavljalnica sodelovala že v galeriji Hodnik. Še vedno je dejavna pri strelcih, tako da tekmuje celo na državni ravni. Od leta 2018, po »drugi upokojitvi« Marije Draškovič, vodi Marinkino knjižnico, je večletna članica upravnega odbora DU, dejavna pa je tudi v Društvu U3. To je le nekaj Nevenkinih dejavnosti, ki nam jih je po spominu naštel Miro Duić, predsednik komisije za priznanja pri Društvu upokojencev Škofja Loka, ki jo je predlagala za dobitnico priznanja PZDU.

Ker smo v našem glasilu o Nevenki pisali že večkrat, je ob prejetju pokrajinskega priznanja zavrnila vnovično predstavitev. Ne glede na to pa si brez dvoma zasluži vsaj kratek zapis. Brez nje ne bi bilo glasila, se strinjajo vsi zdajšnji sodelavci in sodelavke, saj je edina, ki obvlada tehnični del izdaje. Zdaj se je odločila, da bo to delo prepustila komu drugemu, mlajšemu, komu z novimi, svežimi idejami.

»Po toliko letih bi glasilo preoblikovala, a se mi ne da. Prav je, da ima nova oblikovalka pri tem delu proste roke,« pravi Nevenka. Ko sem jo vprašala, zakaj se je odločila končati, je povedala, da se je že v minulih letih večkrat nameravala posloviti, a si je potem vedno premislila. Vztrajala je predvsem zaradi prejšnje urednice Jelke Mlakar. Glasilo je postalo precejšnja obveznost, kadar ga oblikuje, pa je vselej v stresu, je še dodala. »Osemnajst let je dovolj, to je vendar polovica pokojninske dobe.«

Nevenka je za svoje delo prejela številna priznanja: najprej na poklicnem področju, kajti kot oblikovalka pohištva je že prvo leto svoje zaposlitve v Alplesu leta 1974 prejela diplomu na Beograjskem

sejmu pohištva. Veliko medalj ima s športnih tekmovanj, nabrala pa so se tudi številna priznanja za različna področja prostovoljskega dela. Čeprav je človek vedno vesel, kadar ga sodelavci in kolegi pohvalijo za dosežke, priznanjem ne pripisuje velikega pomena, saj so zanj pomembni predvsem udejstvovanje, druženje, skupinski duh. In kaj jo žene k tolikšnemu udejstvovanju na različnih področjih?

»Sedeti doma – ne, hvala. Človek je družbeno bitje,« je bil njen preprost odgovor na rutinsko vprašanje. Nevenko bomo še srečevali pri številnih dejavnostih našega društva in Društva U3, pa tudi drugod. Glasila Mi o sebi sicer ne bo več tehnično urejala, še naprej pa se nadejamo njenih zapisov. Spočetka je pisala o športih, s katerimi se je ukvarjala v društvu upokojencev, od leta 2011 je predstavljala naše člane in dogajanje v društvu, zdaj največkrat beremo njene prispevke o Marinkini knjižnici. Na to njeno sodelovanje pa računamo še naprej. Za njeno dolgoletno zgledno urejanje glasila se ji zahvaljujemo tako njene sodelavke in sodelavci kot tudi bralke in bralci. Hvala, Nevenka!



Nevenka Mandić Orehek s predsednikom PZDU Robertom Plavčakom

BREZPLAČNE PREVENTIVNE DELAVNICE

V Zdravstveno vzgojnem centru Škofja Loka so ob svetovnem dnevu zdravja, ki ga sicer zaznamujemo 7. aprila, pripravili brezplačne preventivne delavnice. Vsaka od treh je trajala 45 minut. Na prvi so se učili tehnike sproščanja, na drugi nordijsko hojo in na tretji vse, kar moramo vedeti o zdravi prehrani. Te delavnice so potekale samo v počastitev dneva zdra-

vja, sicer pa jih v mladinskem oddelku knjižnice na Nami pripravljajo vsak mesec:

19. aprila bo delavnica tehnik sproščanja,
31. maja vadba mišic medeničnega dna in
21. junija predavanje o maščobah v krvi.
Vsaka od delavnic se bo začela ob **10. uri.**

DOBRA DRUŽBA JI VELIKO POMENI

Maruša Mohorič

Marjeta Štrekelj o svojem prostovoljnem delu, prepevanju v Pevski skupini Mavrica, jogi, hoji po hribih ...

Ko je lani zbolel Rafko Kavčič, dolgoletni prostovoljni raznašalec društvenega glasila Mi o sebi, Marjeta Štrekelj ni veliko premišljala in se je strinjala, da bo to delo prevzela sama.

Del Partizanske ceste, Potočnikova in Tavčarjeva ulica je teren, na katerem zdaj razveseljuje naše člane. Prvič je za to opravilo potrebovala kar precej časa, saj nekatere hiše nimajo hišnih števil, druge nimajo nabiralnikov, precej težav je tudi v blokkih. »Nekoga moraš prositi, da odpre vhodna vrata, potem pa se znajdeš pred številnimi nabiralniki. Ne pritožujem se, samo povem. Saj se bom navadila,« je dodala Marjeta.



Otroška leta je preživljala v Žužemberku, v bližini reke Krke, kjer se je naučila plavati. Upokojila se je leta 2006 in dve leti pozneje sem jo vpisala v naše društvo. Bila je med prvimi člani Pevske skupine Mavrica. Še vedno vztraja, saj rada poje in veliko ji pomeni dobra družba. Vaje imajo vsak četrtek. Radi se odzovejo na vabila, ki jih prejmejo za nastope. Zelo uživajo ob obiskih različnih krajev po Sloveniji. Lojze in Ela imata smisel za zanimive izlete, pri načrtovanju sodeluje tudi Rudi, predsednik skupine. Zberejo se na praznovanjih rojstnih dni članic in članov, ob katerih ne manjka šal, saj je dobre volje vedno na pretek.

Ker se že dolgo pozna, sva obujali spomine na društvene planinske pohode, na katere nas je

vodil pokojni Matevž Trilar. Že v avtobusu smo peli ter hkrati spoznavali lepote Slovenije. V zadnjih letih jih vodi Dragica Gartner s pomočniki in pod njenim vodstvom so se poimenovali Veseli pohodniki. Ko je ugotovila, da nekaterim starejšim pešajo moči, je oblikovala dve skupini – prvo z daljšo, drugo s krajšo turo, ob koncu pa skupaj sedejo k malici.

Marjetina dolgoletna ljubezen je joga, saj si na njej sprosti telo in dušo. V zadnjem času vadijo v novi dvorani DU. Kot je povedala, je to res super rekreacija, udeleženske se zelo razumejo in uživajo. Tudi pomagajo si med seboj. Če katera potrebuje

pomoč, jo gotovo dobi. Za popestritev in še boljše spoznavanje pa se vsako leto od petka do nedelje odpravijo na tridnevni izlet.

Z možem veliko hodita po okoliških hribih. Doma obdelujeta velik vrt, tudi vinograd v Liscu pri Žužemberku zahteva svoj čas. Dneve jima popestrita dva mlajša vnuka. Njen mož in hči sta člana Loške godbe na pihala, zato Marjeta ne zamudi nobenega koncerta, saj tam vedno neizmerno uživa.

Za večletno uspešno delovanje v DU je letos prejela pisno priznanje. Marjeta, iskrene čestitke!

»Ni bogat tisti, ki ima veliko denarja, ampak tisti, ki ima dobre prijatelje,« je z nasmehom končala najin pogovor.

Zaradi poznejšega upokojevanja in možnosti, da so upokojeni še vedno delno zaposleni, je priliv upokojencev v društvo počasnejši kot v preteklosti. V občini Škofja Loka živi približno 3600 upokojencev. Če jih bo zgolj polovica včlanjenih v društvo, bo to že lep dosežek, meni Miha Ješe. Zdaj je v njem nekaj manj kot 1700 članic in članov. Naloga društva je organizacija čim pestrejšega družabnega, kulturnega, socialnega, izobraževalnega in športnega življenja starejših, in če bo ta naloga izpolnjena, bo zagotovljeno tudi članstvo.

IVA KOGOVŠEK, VESELA DEVETDESETLETNICA

Ela Dolinar

Zase pravi, da je bila vedno vesela. Že kot otroku, doma na vasi, ji je bilo lepo. Rasla je v družini, v kateri oče nikdar ni izrekel žal besede ne ženi in ne otrokom, saj sta tako med tremi otroki kot starši vladala spoštovanje in ljubezen. Nekako je nanese, da se je veliko družila z očetom in pazila na njegovega konja. Naučila se je tudi jahati, in kadar je tekmovala z bratom, je po večini zmagala. Tudi delati je bilo treba, kajti na kmetiji dela nikoli ne zmanjka. Med vojno so Nemci hoteli izseliti sosednjo družino, vendar je s pogovorom (znala je nemško) tako zamotila vojaka, da so sosedje lahko skozi zadnje okno na varno odnesli vrednejše stvari. Tudi njeno mamo so že postavili pred zid, ker pa je dobro znala nemško, se je nekako dogovorila, da so ji prizanesli. Takoj po vojni so se otroci v Godčevi (njihovi) gmajni igrali vojno, in to s pravim orožjem. Tedaj se je naučila razstaviti in očistiti puško. Metali so tudi prave bombe imenovane jajčarice, ki so jih po odhodu Nemcev nabrali v vojašnici. Še sreča, da se ni nikomur nič zgodilo. Dekleta so poleg tega doma pobirala jajca in jih kuhala za »vojake«. Po osnovni šoli je končala še srednjo gostinsko šolo in nekaj časa delala v Rogaški Slatini in Dobrni. Ni



veliko manjkalo, da bi prevzela gostilno Pri Jožku na Trati, vendar jo je mož pregovoril, da je opustila to idejo. Rada je delala v gostinstvu, kljub temu pa se je potem zaposlila v LTH-ju, se izšolala in delala kot planerka za hladilne skrinje. Ker se Iva z vsakim lepo razume, je bil tudi njen zakon poln harmonije. Z možem sta zgradila hišo in vzgojila dve čudoviti hčeri. Šivala je za otroke, vezla gobeline, pletla in skrbela za dom. In kaj počne zdaj, pri devetdesetih letih? Prav vse še postori sama. Drva ji prinese hči, saj Iva vsak dan zakuri v peči. Skuha, velikokrat še za koga, obdeluje vrt, telovadi in poje v Pevski skupini Mavrica. Peče odlične piškote, in ko je bila pred leti operirana na Onkološkem inštitutu, je na vsak kontrolni pregled dr. Breclju prinesla doma spečeno potico. Tudi šalila sta se in se smejala. Še vedno vozi avto in pred kratkim so ji vozniško dovoljenje podaljšali za dve leti. Z navdušenjem mi je pripovedovala o praznovanju svojega 90. rojstnega dne. Pel ji je Anton Habjan, igral Nejc Jemec, skratka bilo je veselo. Vsi udeleženci so prepevali in se smejala, skratka, bilo je nepozabno. Draga Iva, ohrani to veselje in še na mnoga leta!

STO LET PEPCE OSREDKAR

Miha Ješe

V Škofji Loki živi precej starejših občank in občanov. Ena izmed njih je tudi moja sosedka Jožefa Pepca Osredkar. Poznam jo tako rekoč vse življenje, le zadnjih nekaj let se nisva videvala. Zelo sem bil vesel novice, da je praznovala okroglih sto let svojega življenja, ob obisku s priložnostnim darilom in šopkom rož pa sem bil še bolj vesel, saj me je pričakala vsa čila in zgovorna. Pomenkovala sva o njenem življenju in obujala spomine na številne dogodke na našem Placu. Pri svoji častitljivi starosti potrebuje nekaj več počitka kot prej, vendar to ni bila ovira za res lepo praznovanje s sorodniki in sostanovalci Doma starejših občanov na Boklacih. Slišala sta se pesem in smeh, predvsem pa je bilo obilo dobre volje. Čestitke, Pepca, ob letu osorej pa se spet vidiva!

Stoletnica Jožefa Pepca Osredkar s
predsednikom DU Škofja Loka Miho Ješetom ▶



KO TE ŽIVLJENJE PRIPELJE NA PRAVO MESTO

Alma Vičar

Pred nekaj več kot letom dni se je ekipi, ki skrbi za delovanje naše Marinkine knjižnice, pridružila Jožica Šparovec. V bežnih pogovorih sem izvedela, da ni domačinka, zato sem se še bolj razveselila, da jo lahko predstavim

Jožica je »mlada« upokojenka, upokojila se je konec leta 2022. Živela je v hiši v Rakovniku pri Medvodah, in ko je hiša postala prezahtevna za vzdrževanje, so jo prodali. Odločila se je kupiti stanovanje in se preseliti v Škofjo Loko, kjer živi tudi sin. Mladost je preživela na kmetiji v bližini Brežic; v družini so bili štirje otroci. Kot marsikoga jo je pot vodila na študij v Ljubljano, kjer je diplomirala iz angleškega in francoskega jezika. Zamenjala je nekaj služb in na koncu našla tisto, ki ji je, kot sama pravi, izpolnila življenje.

Zaposlila se je kot kustosinja v Muzeju novejših in sodobnih zgodovine Slovenije, kjer je začela urejati obširno fotografsko zbirko Edija Šelhausa, enega najbolj znanih slovenskih vojnih in povojnih fotoreporterjev. Zbirka obsega 160.000 posnetkov, v vseh fotografskih zbirkah v muzeju pa je kar tri milijone originalnih posnetkov. Težko si predstavljam, kako natančno in obsežno je bilo njeno delo, bilo pa je tudi zelo zanimivo, saj je spoznala veliko znanih ljudi in prek fotografij odkrivala našo zgodovino.

Leta 2019 so v Muzeju novejših in sodobnih zgodovine Slovenije zaznamovali 100. obletnico rojstva Edija Šelhausa ter ob tej priložnosti pripravili pregledno razstavo in izdali katalog. Avtorica kataloga je bila prav Jožica in nanj je res lahko ponosna. Leta 2020 je sodelovala tudi z Loškimi muzejem pri postavitvi razstave Ustvarjanje zgodovine – fotografije Škofje Loke, saj je bil na njej predstavljen tudi Edi Šelhaus.

Kar nisva se mogli ločiti od Edija Šelhausa, kajti tudi sama je prek njegovega življenja in fotografij vzpostavila poseben odnos s Škofjo Loko. Oba njegova starša sta bila fotografa in mama Julijana je imela v Škofji Loki celo fotografski atelje, tako da je Edi



nekaj povojnih let preživel v našem mestu. Prvega maja leta 1959 je izšel prvi izvod časnika Delo in na naslovnici je bila objavljena njegova fotografija praznovanja 1. maja, vendar brez podatka, kje je bila posneta. Jožica je po poizvedovanju ugotovila, da je bila fotografija narejena prav v Škofji Loki, in to ob praznovanju 1. maja nad Vincarji. Predstavila mi je še enega loškega fotografa, ki ga nisem poznala. V fotografskem ateljeju Julijane Šelhaus se je učil tudi Aleksander Jesenovec, ki je Muzeju novejših zgodovine Slovenije podaril svojo

fotografsko zbirko, v kateri so tudi zanimivi posnetki Škofje Loke. Mogoče so jo prav te fotografije na neki način pripeljale v Škofjo Loko.

Takoj po preselitvi je poiskala naše Društvo upokojujencev in v njem našla nove prijatelje. Pri Društvu U3 je začela obiskovati tečaja nemščine in italijanščine. Ker rada bere, je bilo kar nekako samoumevno, da se kot prostovoljka vključi v delo Marinkine knjižnice. Pridružila se je tudi četrtkovi skupini pohodnikov, saj rada zahaja v hribe. V Vincarjih ima vrt, na katerem lahko poskrbi za čim bolj ekološko pridelano hrano, saj je vneta zagovornica varovanja okolja. Zdi se mi, da je še posebej ponosna na brata, ki je kmet in se v njenem domačem kraju ukvarja z biodinamičnim kmetovanjem.

Ker je bilo 160.000 posnetkov Edija Šelhausa preveč, da bi delo končala do upokojitve, enkrat na teden še vedno pomaga v muzeju.

Pred časom pa ji je povsem novo »službo« priskrbel hčerka, ki živi v Medvodah. Jožica je dobila vnukinjo, ki bo babici prav gotovo še bolj zapolnila življenje.

Dobrodošla med nami, Jožica.

DOBRODOŠLI, NOVI ČLANI!

Od 1. januarja do 31. decembra 2023 so se Društvu upokojencev Škofja Loka na novo pridružili: Marija Baranja, Pero Barbič, Rudi Bizovičar, Marija Božeglav, Robert Bratuž, Bernard Čadež, Štefanija Čadež, Metka Čeplak, Vladimir Mišo Čeplak, Gordana Dečman, Stane Dečman, Helena Dermota, Tilka Eržen, Pavla Fischer, Alojzija Fojkar, Marija Gogala, Milan Gogala, Irena Gortnar, Nežka Habjan, Ema Hafner, Jure Jelič, Milan Jugovic, Olga Jugovic, Polonca Jugovic, Zorka Jugovič, Zvonka Justin, Majda Kalan, Bernarda Končan, Maks Končan, Anica Koplan, Ivan Kostelec, Leonida Košir, Helena Krajnik, Metka Krajnik, Slavica Krajnik, Marjan Kristan, Janez Kržišnik, Majda Lenardič, Anton Logonder, Ivo Luić, Ale Midžan, Leona Mlakar, Marija Mlakar, Simon

Mlakar, Erna Mokorel, Igor Mokorel, Milan Možina, Simona Novak, Jolanda Oblak, Martinka Pergar, Matjaž Peternel, Damjana Pintar, Jurij Pintar, Marija Pintar, Ivana Pleško, Gabrijel Podobnik, Brigita Porenta, Marjan Porenta, Franc Prevodnik, Majda Puhar Kovač, Janez Rant, Aljoša Remškar, Bečo Selimovič, Cvjetko Stankovič, Stane Starman, Tatjana Šefer, Majda Šifrer, Tone Šifrer, Sonja Škoda, Andreja Šubic, Dušan Šubic, Janez Šutar, Marija Šutar, Irena Tomič, Marjan Trdin, Irena Uhan, Zdravko Uhan, Viljem Urh, Marči Vehar, Pavla Vodnik, Helena Marija Zemljič, Janez Zidar, Anton Zupanc, Jože Zupancič, Janez Žaler, Simon Žontar in Patricija Žumer. Dobrodošli med nami!

STAREJŠI ZA STAREJŠE

ZAGOTAVLJANJE BREZPLAČNE E-OSKRBE NA DALJAVO

Nežka Fojkar

Prvi članek z naslovom Brezplačna e-oskrba smo v našem glasilu objavili že lani. Potrebe po tovrstni oskrbi na daljavo so tudi v naši občini zelo aktualne, saj smo prostovoljci programa Starejši za starejše do konca minulega leta zagotovili brezplačno e-oskrbo že za 33 uporabnikov. Še vedno pa v domačem okolju živijo ljudje, ki bi za samostojno in varnejše bivanje potrebovali tovrstno pomoč, vendar je številni ne poznajo ali ne vedo, kako si jo zagotoviti. Zbiranje prijav za nove uporabnike bo v Sloveniji potekalo vse do zapolnitve 3000 mest, zato k prijavi pozivamo vse upravičence, kajti »priložnost izgubljena, ne vrne se nobena«.

Upravičenci do brezplačne e-oskrbe

To so starejši od 65 let, ki večino dneva živijo sami in ne morejo več v celoti poskrbeti zase, starejši, ki zaradi različnih pridruženih bolezni spadajo v ranljivo skupino prebivalstva, in invalidi, ki jim po predpisih Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje pripada dodatek za pomoč in postrežbo.

Kako deluje e-oskrba

Uporabnik e-oskrbe lahko ob morebitnem slabem počutju 24 ur na dan vse dni v letu s preprostim pritiskom na gumb varovalnega telefona, ki je nameščen pri njem doma, pokliče asistenčni center. Ob morebitnem padcu lahko uporabnik sam pokliče pomoč s pritiskom na rdeči gumb na zapestnici. Poleg zapestnice uporabnik prejme tudi

mobilni detektor gibanja na obesku, na katerem je prav tako gumb za klic. Če se oseba po padcu ne odziva, detektor zazna padec in samodejno sproži klic za pomoč v asistenčni center. Uporabnik mora za medsebojno povezavo določiti enega ali dva neformalna oskrbovalca. Za brezplačno, zelo enostavno namestitev opreme na domu uporabnika poskrbi Telekom Slovenije.

Kako do e-oskrbe

Za pridobivanje kandidatov za brezplačno e-oskrbo smo na podlagi dogovora z ZDUS-om in DU pristojni prostovoljci programa Starejši za starejše. Ta naloga nas ni doletela po naključju, kajti prostovoljci ob obiskih na domovih spoznavamo najrazličnejše situacije in potrebe posameznikov. Kandidati za e-oskrbo nas lahko pokličejo tudi sami na našo kontaktno številko. Ob obisku jim predstavimo delovanje e-oskrbe, izpolnimo potrebne obrazce za prijavo ter jih pošljemo na ZDUS v potrditev.

**Spoštovane bralke in cenjeni bralci,
če ste morda kandidatka
ali kandidat za e-oskrbo,
pokličite kontaktno številko:
041 717 210.**

OTROKE POSLUŠA Z ODPRTIM SRCEM

Alma Vičar

Zlata Razpet je prostovoljka leta 2023 v Občini Škofja Loka. Razdaja se otrokom z učnimi težavami. Škofja Loka je znana po dolgotrajni prostovoljski tradiciji, to pa dokazujejo tako številni dejavni posamezniki kot tudi skoraj 300 prostovoljnih društev. Ena izmed izjemnih prostovoljk je Zlata Razpet, ki je postala prostovoljka leta 2023. Zlata je bila učiteljica na OŠ Cvetka Golarja in tudi po upokojitvi je še vedno v stiku z mladimi in šolami, saj rada pomaga učencem z učnimi težavami. Leta 2023 je opravila več kot 1000 ur prostovoljskega dela.

Zlata Razpet, iskrene čestitke za nagrado in zahvala za vse vaše prostovoljsko delo. Malo je upokojenec, ki bi imeli tako polno življenje.

► Ko sem se leta 2013 upokojila, sem se najbolj bala, da bom ostala brez dela, da ne bom vedela, kaj početi brez druženja z ljudmi, predvsem z otroki. Začela sem sodelovati v različnih društvih. Včlanila sem se v Društvo upokojenec, tam je bila tudi Univerza za tretje življenjsko obdobje. Začela sem pomagati v knjižnici, ki jo je takrat vodila, žal že pokojna, Marija Draškovič. Bila je res človek s srcem, ki je, že ko te je zagledala, vedela, ali rabiš pomoč. Vsako leto je Marija naredila seznam knjig za bralno značko, branje pa smo popestrili z obiski rojstnih krajev pisateljev. Skupaj smo zasnovali knjižnico pod krošnjami, v katero smo povabili znane pisatelje in pesnike. Bralna značka se je ohranila, pogrešam pa druženja s pisatelji, saj jih imamo veliko tudi v Škofji Loki. Lepo bi se bilo spet družiti z njimi in jih bolje spoznati. V lepem spominu mi je ostal projekt Pozdrav pomladi, ki ga je skupaj z Občino Škofja Loka izvedlo Društvo U3. Lahko rečem, da so bila leta, preživeta v obeh društvih, res lepa.

Kot članica Društva upokojenih pedagoških delavcev sem sodelovala v projektu Radi pišemo z roko. Sama sem projekt izvajala v domu starejših v Škofji Loki in v osnovnih šolah Reteče in Škofja Loka - Mesto. Projekt smo predstavili na Festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu ter izdelke iz vse Slovenije objavili v knjigi. Delala sem za Unicef, sodelovala sem z vrtčevskimi otroki in prodajala punčke iz cunj. Sodelovala sem tudi pri projektu Pešbus, v okviru katerega sem iz Podpulferce otroke peš vodila do šole. Vsako leto sode-



Zlata Razpet s sinom in njegovo partnerko

lujem tudi pri vseslovenskem projektu Veter v laseh. Vedno pa so tu tudi otroci, učenci z učnimi težavami, ki potrebujejo mojo pomoč.

Otroci vas spremljajo od prvega dne vašega poučevanja v šoli.

► Živim za otroke. Če jih ne bi imela, ne vem, kaj bi počela. Celo življenje sem bila z njimi. Včasih je bilo s kakšnim otrokom težko navezati stik in pridobiti njegovo zaupanje. Morda je izviral iz neurejene družine, v kateri ni bil deležen ljubezni in skrbi, ki jo potrebuje vsak otrok. Morda so se starši ločili in je otrok prevzel krivdo za to nase. Če

otroka poslušas z odprtim srcem, ti marsikaj pove. Vedno sem imela osebni pristop, predvsem pa sem jim povedala, da jih imam rada, jih pobožala in jih pohvalila za vsak uspeh. Za otroke si je treba vzeti čas. Za vse obstaja popravni izpit, le pri vzgoji ga ni. **Doživeli ste hudo izkušnjo, kako ste se spoprijeli s sinovo smrtjo?**

► Ko mi je umrl sin, je bilo res težko. Oglušela sem, fizično obnemogla in trajalo je eno leto, da sem si opomogla. Hvaležna sem vsem dobrim ljudem, ki so bili tedaj ob meni in mi pomagali. Največjo moč pa so mi dajali otroci. Ko sem bila na bolniški, so me prosili: »Samo pridi v šolo, k nam, nič ti ni treba delati, samo z nami bodi.« Vedno je bila med nami neka posebna vez, nekako čutila sem otroke in tudi oni so vedeli, da jih imam rada in jih sprejemam takšne, kakršni so.

Nagrada je tudi izziv in spodbuda za delo vnaprej. Kaj si želite?

► Dokler me bodo otroci potrebovali in dokler bom pri močeh, jim bom pomagala. Če mi otrok, ki mu pomagam, reče: »Zlata, ti si moj angel učenja,« vem, da ne bom odnehala. Zdaj jih poučujem že 12;

nekateri prihajajo redno, nekateri pa me pokličejo, kadar rabijo pomoč. Odziv na nagrado in moje delo je bil velik in ne zmorem pomagati vsem, ki bi potrebovali pomoč. Zato se je porodila ideja, da bi Društvo prijateljev mladine Škofja loka v sodelovanju z vsemi osnovnimi šolami v Škofji Loki pripravilo poseben projekt, v okviru katerega bi brezplačno pomagali vsem otrokom, ki potrebujejo dodatno

pomoč. Pridobiti in usposobiti želimo čim več prostovoljcev, ki bi lahko pomagali učencem z učnimi težavami. V projekt se bom dejavno vključila tudi sama.

Najsvetlejši pa so seveda trenutki, ki jih lahko namenim svoji devetletni vnukinji Tari. Čas, preživet z njo, je najbolj dragocen.

SWOJE ZNANJE DELI Z AFRIŠKIMI OTROKI

Ela Dolinar

Jana Dagarin je poučevala otroke v Afriki, o čemer je nedavno v dvorani društva upokojencev pripravila tudi predavanje

Jana Dagarin je rojena Ločanka, živi v rojstni hiši v Binklju. Pred upokojitvijo je delala kot učiteljica in vzgojiteljica v Škofji Loki ter kot učiteljica v Waldorfski šoli Ljubljana. Delala je do 67. leta, ker je želela svoj razred, ki ga je učila od prvega do devetega razreda, privedi do konca osnovne šole.

Nato je želela svoje znanje deliti z afriškimi otroki. Najprej je potovala v Ugando in učila v vaški šoli ob jezeru Buyonyi. Otroke od 1. do 5. razreda je poučevala matematiko, umetnost in ročna dela. Prilagodila se je njihove-
mu šolskemu programu, ni pa uporabljala palice. Prijateljsko se je povezala z učitelji in dodeljevali so ji vedno več šolskih ur. Spletla so se prijateljstva z domačini, bila je povabljen na štiri poroke, pogreb, krst in v njihova skromna bivališča, v katera ne spustijo vsakogar. V Ugandi se na poroki zbere tudi do 500 ljudi, celotna vas in tudi znanci, saj vedo, da se bodo lahko dobro najedli.

Med potjo v šolo je srečevala deklico Olivo, ki je želela hoditi v šolo, vendar dedek in babica nista imela denarja za šolanje. Jana ji je kupila vse potrebne šolske potrebščine in deklica se je z dovoljenjem ravnatelja vrnila v šolske klopi in se vključila v tretji razred. Leto pozneje deklica ne bi mogla nadaljevati šolanja, če ne bi dobila botra, ki bi zanjo plačal šolnino. Jana je že pred tem na predlog učiteljev sprejela botrstvo za dečka Donasiosa, prav tako pa je podprla šolanje Malvina iz šole na otoku Bulimba. Na srečo ji je iz Slovenije pisala prijateljica, da bi želela otroku iz Ugande plačevati šolnino, tako da deklica zdaj lahko obiskuje šolo. Zaznala je tudi ve-



liko stisko mladeniča, ki ni imel denarja za zadnji izpit v osnovni šoli. Tam morajo namreč izpitne pole plačati, če izpita ne opravi-
jo, pa ne morejo v srednjo šolo. Fant je zato želel prodati svoja dva zajčka, vendar mu ni uspelo. Medtem je Jana staršem dala denar za izpit in fantova žalost se je po prihodu domov spremenila v veselje.

V nemirni Etiopiji

Po treh mesecih dela se je Jana vrnila domov z mislijo, kdaj bo spet lahko šla kam pomagat. Ob pomoči salezijancev se ji je

lani odprla pot v etiopijsko pokrajino Tigraj, ki je več kot 1000 km oddaljena od Addis Abebe. V tej ogromni državi v devetih pokrajinah živi 130 milijonov prebivalcev. V Etiopiji merijo čas drugače kot pri nas. Zdaj je tam leto 2016. Novo leto je bilo 11. septembra. Ure začnejo šteti ob 6h (takrat je pri njih ura 0:00).

Ob mejah v pokrajinah Tigraju in Amhari še vedno divja vojna. Mesto Šire v Tigraju, kamor je Jana prispela prvi teden septembra, ima 200.000 prebivalcev in še več beguncev, ki v osemnajstih begunskih centrih živijo v šotorih in šolskih poslopih. Prvi teden je s skupino animatorjev iz 7. in 8. razreda najprej pripravljala pripomočke za pouk, potem pa je v treh prvih razredih poučevala angleščino, v vsakem po sedem ur tedensko. Da je pouk potekal lažje, sta ji v enem razredu pomagala dva otroka, ki sta že znala nekaj angleščine. V vsakem razredu je 70 otrok, a ker v šoli ni prostora za vse, so za prvi razred sprejemni izpiti. Seveda sprejmejo tudi koga brez opravljenih izpitov. Tako so prišle na izpit štiri

Nadaljevanje s prejšnje strani deklice, četvorčke; dve sta izpit opravili, dve ne, kljub temu pa so bile sprejete vse štiri. Sprejeli so tudi deklico Hiap, ki je na tržnici prodajala vrvice za privez koz ali ovac. Župnik, direktor šole, ji je ob nakupu vrvice dal nekaj več denarja. Ko je to ugotovila, mu je hotela vrniti razliko. Tudi njo je sprejel v šolo. Jana ji je kupila obleko in šolske potrebščine ter za družino 50 kg moke teff. Mama, babica in trije otroci živijo v baraki, oče pa jih je zapustil. V razredu je bila tudi deklica Beth, ki je v vojni izgubila mamičo, babico, brata in sama ostala brez nog pod kolonom. Zanj skrbi oče. Beth je prava borka, zdaj zanj zbirajo denar za novi protezi. Nekaj so prispevali tudi naši Primorci.

Jana je obiskovala tudi begunske centre, v katerih je otrokom pela, jim pripovedovala pravljice, skupini otrok, ki so se organizirali v moštvo, je kupila

nogometno ali odbojgarsko žogo.

Državna šola je manj urejena kot salezijanska. Ker je v šotoru, kjer poteka pouk, le nekaj miz in klopi, morajo učenci stole prinesiti s seboj.

Državne bolnišnice so prava katastrofa. Bolniki in njihovi bližnji morajo sami oprati vse perilo, tudi posteljno, in poskrbeti za svojo hrano.

Ob koncu tedna je bila dvakrat tudi na izletu. Cerkev Abuna Yemata Guh iz petega stoletja stoji na vrhu navpične pečine na nadmorski višini približno 2.580 metrov. V njej so čudovite freske in zelo stare knjige, napisane na kozjo kožo.

V dveh letih vojne med vladno vojsko in pomočniki iz tujine (Eritreja, Somalija ...) je od leta 2020–2022 v Tigraju umrlo 600.000 ljudi, nekateri zaradi lakote, drugi zaradi orožja.

Jana, želimo ti, da bi ti še kdaj uspelo odpotovati v te kraje in po svojih močeh pomagati prebivalstvu.

POMAGALA JE CELO PRI PORODU V FIČKU

Marinka Mesec

Tilka Dolenc, poklicna babica s Praprotna, je razkrila svojo zanimivo poklicno pot

Tilka Dolenc, rojena Bergant, se je rodila 12. februarja 1944 in je nedavno praznovala 80 let. Rodila se je v Spodnji Luši kot peta od šestih sester in enega brata. Osnovno šolo je končala, ko je bila stara 14 let. Ker je bila premlada za zaposlitev ali vpis v nadaljnje šolanje, je najprej postala varuška dvema nečakinjama pri sestri v Škofji Loki. Nekega dne je v reviji Naša žena videla razpis za poklic babice. Prijavila se je, opravila sprejemne izpite in bila sprejeta v Šolo za babice v Ljubljani. Pojavila pa se je težava, ker bi morala stanovati v internatu v Ljubljani, za starše pa bi bil to prevelik strošek. Na srečo je bila na šoli vzgojiteljica, doma iz Selške doline. Prav ona jo je pospremila v Zdravstveni dom Škofja Loka, v katerem je tedaj delovala znamenita zdravnica dr. Marija Bračko. Ta je bila navdušena, da je dobila mlado dijakinjo za ta poklic, saj v Škofji Loki tedaj ni bilo nobene babice. Takoj ji je uredila vse potrebno za stipendijo in tako je Tilka po štirih letih šolanja uspešno končala babiško šolo v Ljubljani.



Njena prva služba je bila v Zdravstvenem domu v Železnikih, kjer je deloval dr. Franc Rešek. Tam je ostala sedem let. V službo se je vozila z avtobusom, pozneje pa s kolesom, ki si ga je kupila s prihranki.

Šele takrat je spoznala, kako je poklic babice na terenu težak, saj je bil telefon samo na pošti in v zdravstvenem domu, prav tako tudi ni bilo veliko avtomobilov. Na teren je morala ob vsakem vremenu, in to po vseh okoliških vaseh in hribih, kamor so jo poklicali za porod.

Iskat so jo prišli tudi s konjsko vprego. Med ljudmi v hribovskih vaseh je doživela

veliko težkega pa tudi zanimivega, saj je tedaj veliko žensk rodilo doma. V spominu ji je ostalo, da je nekoč morala k porodnici v Davčo. Oče novorojenca jo je k sreči našel še pred ZD v Železnikih. Ker je močno snežilo, je bilo treba zagaziti v sneg in po sedmih urah sta vsa premražena in premočena vendarle prispela do cilja. Najprej so ji dali suha oblačila, potem pa je le še dokončala vse, kar je

treba postoriti po porodu, kajti porodnica je ob materini skrbni pomoči že rodila. V tej hiši je prenočila, naslednje jutro pa je bilo treba spet v sneg in nazaj v Železnike.

Leta 1965 se je poročila z Janezom Dolencem (pevcem pri Fantih s Praprotna, ki so peli tudi v ansamblu Lojzeta Slaka). Zgradila sta hišo in rodila sta se jima sin in hči. Žal je mož že pokojni, tako da zdaj s sinom živita v hiši sama.

Po sedmih letih službe na terenu se je zaposlila v porodnišnici v Kranju in tam ostala do upokojitve. V porodnišnici je delala v treh izmenah, tudi ob nedeljah in praznikih. Porodnice iz Selške in Poljsanske doline, iz Škofje Loke in okolice je spremljala v porodnišnico, saj je le tako lahko vso pozornost namenila porodnici in ji omogočila največ, kar je bilo mogoče. Bila je znana po tem, da nikoli ni rekla NE, ne glede na to, ali je bila to nedelja, je bilo ponoči ali zgodaj zjutraj, čeprav je morala opraviti tudi svoje redno delo v službi. Vedno si je vzela čas, da je pogledala, kako je z dojenčkom in mamico, ki ji je pomagala pri porodu. Med njimi sem bila tudi sama in

takrat sem občutila, koliko je vredno, če ti ob strani stoji izkušena babica in stori vse, da ne nastanejo kakršni koli zapleti. Še zdaj sem ji iz srca hvaležna. Pred njeno hišo sta se nekoč ustavila bodoča starša in Tilko prosila, naj gre z njima v porodnišnico. Peljali so se s fičkom in na Gaštejškem klancu se je začel porod. Tilki je dojenček kar padel v naročje. Ko so se pripeljali pred porodnišnico, so porodnico skupaj z dojenčkom hitro preložili na zasilno posteljo in na poti v porodno sobo je na svet pokukal še en fantek. Nihče ni vedel, da se bosta rodila dvojčka, saj takrat še ni bilo ultrazvoka in drugih aparatov tako kot danes. Na veliko veselje staršev in tudi Tilke, se je vse srečno končalo.

Svoj poklic je imela rada in ga opravljala s predanostjo in z občutkom dolžnosti pomagati porodnici. Če bi se morala še enkrat odločati za poklic, bi izbrala isto pot.

Hvala Tilka, ker si si vzela čas in mi razkrila tvojo zanimivo življenjsko zgodbo. Želim ti še veliko zdravja, počitka, da bi še dolgo uživala ob branju in reševanju križank, ker si vse to zaslužiš!

POPOTNIŠKA DOŽIVETJA NAŠIH ČLANOV

Miha Ješe, predsednik Društva upokojencev Škofje Loka, je tudi navdušen popotnik, navdušuje pa se zlasti nad potovanji z vlakom. O tem je pripravil več predavanj in jih poimenoval »Z vlakom po Evropi«. Občinsrvo je lahko v dvorani društva dvema prisluhnilo že marca. Na prvem je predstavil svoje potovanje po nekdanji Vzhodni Nemčiji, na drugem pa potovanja v evropska mesta. Na potovanjih je posebno pozornost namenil železniškim postajam in vlakom, med znamenitostmi obiskanih mest pa mestnim hišam, operam in gledališčem. V nadaljevanju obljublja še predavanje o vlakih in drugih tirnih vozilih, govoril pa bo tudi o živalskih vrtovih. Predavanja sta bili dobro obiskani. Ljudi namreč zanimajo popotovanja, saj jih bodisi doživljajo sami bodisi jih podoživljajo na različnih predavanjih. Tako je bilo letos veliko zanimanja za predstavitvi potovanj po treh državah Srednje Amerike – tam



Miha Ješe pripoveduje o svojih potovanjih z vlakom.

sta bili Ela Dolinar in Sonja Braniselj – in potovanja v Maroko, ki sta ga obiskali Nevenka Mandić Orehek in Alma Vičar. Jana Dagarin pa nam je pripovedovala o svojem učiteljskem delu med afriškimi otroki.

PONUDBA ZA SOBIVANJE

Lastnik manjše hiše z vrtom v bližini Škofje Loke išče partnerstvo za sobivanje po ugodni ceni. Zaradi invalidnosti občasno potrebuje pomoč pri opravilih, ki jih sam ne zmore, pri tem pa pričakuje pomoč sostanovalca. V uporabo ponuja samostojno, povsem ločeno stanovanje v pritličju in manjši vrtiček ob hiši.

Dodatne informacije po tel.: **031/345 382**

ČLOVEK ŠTEVILNIH ZANIMANJ IN TALENTOV

Nevenka Mandić Orehek

Ko sem dobila nalogo, da pišem o Janku Demšarju, si nisem mislila, da je človek toliko interesov in talentov! V redu, je kolega strelca, kot zaslužen strelski delavec pa tudi dobitnik zlate plakete Strelske zveze Slovenije v letu 2023!

Ob brskanju po spletu sem na strani Loškega muzeja v razdelku o muzeju športa ¹ našla zapis Ivana Hafnerja o Janku kot dolgoletnem strelcu in športnem delavcu. Na spletni strani Strelskega društva Škofja Loka ² je kratek povzetek njegovega 43-letnega dela v strelstvu. Ker veliko naših bralk in bralcev nima dostopa do spleta in/ali ne hodi po muzejih, naj na kratko predstavim njegovo športno pot. Janko, rojen leta 1948 v Kranju, se je že kot otrok preselil v Škofjo Loko. Sprva je živel na Trati, pozneje se je



ustalil v hiši v Veštru, kjer zdaj živi njegov sin, sam pa z ženo Francko stanuje v bloku na Partizanski cesti. Od osnovne šole naprej je vse življenje v športnih vodah: pri atletiki, nogometu, malem nogometu, namiznem tenisu, streljanju z zračno, malokalibrsko puško in lovsko šibrenico, pri kegljanju, odbojki, vlečenju vrvi (na sindikalnih igrah) ... Izučil se je za orodjarja ter se najprej zaposlil v LTH-ju in nato v CSS, kjer je bil ob službi 20 let referent za šport. Upokojil se je leta 2008.

V Strelsko družino Brata Kavčič se je včlanil leta 1980. Leta 1998 se je družina preimenovala v Strelsko društvo Škofja Loka. Od leta 1988 je bil Janko podpredsednik, od leta 2000 do 2016 predsednik društva, zdaj pa je znova podpredsednik. Je tudi državni strelski sodnik ter trener mladih strelcev. Janka, uradno Janeza, poznam, odkar sem se po upokojitvi pridružila strelskemu društvu. Na tokratnem klepetu ob kavi se izjemoma nisva pogovarjala o strelstvu, saj sem želela o njem izvedeti kaj več. Ima dva sinova, tri vnukinje in enega vnuka, z ženo Francko imata skupaj pet pravnukov. Same fante. Njegov oče je bil lovec in Janko ga je pogosto spremljal na jago. Tako se je leta 1982 pridružil Lovski družini Križna gora, v kateri je bil štiri leta starešina, 20 let blagajnik, osem let vodja rajona, dve leti gospodar ...

Pri hiši so imeli več psov a ne lovskih; pozneje je

imel brak jazbečarko Asto, s katero sta hodila na lov. Spominja se, da ukaza aport ni jemala preveč resno. Bil je tudi član Društva za varstvo in vzgojo ptic (DVVP Aleš Pavlin). Gojil je različne vrste papagajčkov, a se ni izšlo. Zdaj ima doma muco Mici, ki se tudi že stara, a še prinese miško ali ptička. Dandanes hodi v revir »poglihat« rušo, kot pravi, po razdejanju, ki ga za seboj pustijo divji prašiči. Srnjadi ne strelja več. Divjemu prašiču, če mu pride na muho, pa se ne godi dobro.

Vojsko je služil v Skopju, kjer se je usposobil za »nišandžijo« (merilca) na havbici. Možnost, da bi postal desetar, je zavrnil ter za prekomando izbral karavlo oz. stražnico na tromeji na Prespanskem jezeru. Šele pozneje je izvedel, da je bila druga možnost Ilirska Bistrica! Kot namestnik komandirja je pisal »zapovesti« (ukaze) in opravljal druga pisarniška dela. Ko je kuhar odšel za dva tedna na dopust, je prijel kuhalnico in kupal za petnajst oseb. Sestavine za kuho so imeli, navodila tudi. Vse je bilo napisano. Vsak dan je sam spekel petnajst 750-gramskih hlebčkov kruha, in to brez gospodinjskih aparatov. Hrano so imeli dobro, močnejšo kot v centrih. Če je zmanjkalo mesa, so ga šli kupiti v mesarijo. Kot je dodal, so vsi preživeli teh štirinajst dni! Še zdaj rad skuha golaž ali kakšno enolončnico.

Janko je tudi veteran vojne za Slovenijo, saj je na Kamnitniku s svojo puško stražil rezervoar. Dejaven je tudi v območni zvezi vojnih veteranov. In kako bo naprej?

Rad pomaga pri strelcih. Kateremu še pove, kako naj strelja. Je tudi mentor pripravnikov pri lovcih. V območni gorenjski lovski zvezi je član komisije za lovsko strelstvo in orožje, poleg tega pa zvezo skupaj z ekipo zastopa tudi na državnih prvenstvih v streljanju z malim kalibrom na tarčo in s puško šibrenico na glinaste golobe.

Tipičen upokojenec!

¹ <https://www.muzejsporta-skloka.eu/demscaronar-janko.html>

² <https://sd-skofjaloka.si/o-nas/priznanja>

PESTRA KEGLJAŠKA ZIMSKA SEZONA

Ivan Hafner

Kegljaška tekmovanja od novembra 2023 do konca marca 2024

Novembra 2023 so na Krompirjevem turnirju, ki je štel za točkovanje za »najkegljača« ŠZ Škofja Loka za sezono 2023/2024, med 39 kegljači in kegljačicami sodelovali trije naši kegljači in sedem naših kegljačic. Naš najboljši je bil Stane Voršič na 11. mestu s 533 podrtimi keglji. Naša najboljša kegljačica je bila na 28. mestu Smiljana Oblak (470 kegljev). Seveda so vreče krompirja šle drugim. Edina, ki je dobila vrečo za predzadnje mesto, je bila Vojka Mihelič! Decembra lani je bil Novoletni turnir, ki je prav tako štel za točkovanje za »najkegljača«, nagrada pa so bile klobase z zaseko. Med 26 udeleženci sta bila dva naša kegljača in štiri kegljačice. Prvo mesto je zasedla klubska kegljačica Monika Blagovič (609 podrtih kegljev) pred Marjanom Fujsom (606 kegljev). Naš najboljši je bil Janko Fojkar (569) na četrtem mestu, Smiljana Oblak (554) je bila sedma in je prejela tudi nagrado. Prav tako je mesno nagrado prejel naš Tine Uršič, ki je zasedel 23. mesto.

Decembra je potekal tudi tradicionalni Pokal Loka, na katerem so v kategoriji neregistriranih tekmovalcev nastopili trije naši kegljači in pet kegljačic. Čeprav sta Peter Mravlja (podrl je 546 kegljev) in Jože Avguštin (542) dosegla solidna rezultata, v hudi konkurenci nista bila v vrhu. Med kegljačicami je v kategoriji neregistriranih kegljačic z zelo dobrim rezultatom zasedla odlično drugo mesto le Smiljana Oblak in odnesla pokal podprvakinje.

25. jubilejno prvenstvo DU Škofja Loka v kegljanju, ki je za naše kegljače najpomembnejše, se je letos začelo že pred koncem januarja, trajalo pa bo vse do konca maja, saj mora vsak tekmovalec odmetati 12 krogov. Za rezultat prvenstva štejemo 10 najboljših krogov. Zdaj smo približno na polovici tekmovanja.

EKIPNO TEKMOVANJE – MEDOBČINSKA LIGA

Medobčinska liga je letos potekala od konca decembra do februarja. Novost – po mojem mnenju ni dobra – je, da ima ekipa namesto štirih tekmovalcev samo dva kegljača in da je liga enotna, torej da moške, ženske in mešane ekipe tekmujejo skupaj. Takih ekip se je prijavilo sedem. Naše društvo sta zastopali dve moški in dve ženski dvojici. Poleg naših ekip so nastopile še ekipa Zminca, MDI (Medobčinsko društvo invalidov) in mešana ekipa. Zmagala je zadnja, odlično drugo mesto je zasedla ekipa DU Škofja Loka II, v kateri so kegljali Stane Voršič, Jože Zupančič in Tine Uršič. Ekipa DU Škofja Loka I je zasedla tretje mesto. Zanj so tekmovali Peter

Mravlja, Jože Avguštin in Janko Fojkar. Peto mesto je zasedla naša druga ženska ekipa s tekmovalkama Marijo Tolar in Majdo Bogataj. Prva ženska ekipa DU Škofja Loka je končala na šestem mestu. V njej je do poškodbe tekmovala Smiljana Oblak, nato pa še Zdenka Gaber, Cilka Remic in Tina Ušeničnik. Pokal za drugo mesto bomo prejeli junija 2024, na sklepnem dejanju sezone v »Benetkah«.

42. ŠRI – KEGLJANJE BORBENE IGRE

Organizatorji tradicionalnih športno-rekreativnih iger (Športna zveza in Zavod za šport Škofja Loka oz. odgovorna komisija) so tudi v tem tekmovanju storili nerazumljiv korak, ki bo pripomogel k zniževanju dolga leta grajene visoke ravni teh iger.



Naša ekipa: Jože Zupančič, Stane Voršič, Peter Mravlja, in Jože Avguštin je bila v borbenih igrah odlična druga in je prejela lep pokal.

Posebnega ženskega tekmovanja tako rekoč ne bo več, saj so razpisali enotno kategorijo moških, ženskih in mešanih ekip v obliki t. i. borbenih iger. V ekipi so štirje tekmovalci, ki tekmujejo po sistemu čiščenja.

Prijavilo se je pet ekip, med njimi samo ena ženska. Šlo je za kakovostne ekipe, katerih člani so bili po večini registrirani tekmovalci.

Zmagala je ekipa Športnega društva Rudno. Njeni člani mečejo za ligaške ekipe KK Železniki. Podrli so 909 kegljev. Odlično so se odrezali naši štirje kegljači Peter Mravlja, Jože Avguštin, Jože Zupančič in Stane Voršič, ki so podrli kar 889 kegljev in zasedli izvrstno drugo mesto. Za našo ekipo so na tretjem mestu ostali sami registrirani kegljači OOO Škofja Loka in tudi kegljači Alples Železniki, prav tako klubske tekmovalci. Zadnje mesto je zasedla kombinirana mešana ekipa Zminec-Sv. Duh.

MEDOBČINSKO PRVENSTVO DVOJIC ZA LETO 2024

Tudi na tem prvenstvu so organizatorji razpisali enotno tekmovanje za moške, mešane in ženske dvojice, in to tako kategoriziranih kot ljubiteljskih kegljačev. Nastopilo je 15 dvojic, med njimi pet naših. Marca sta na finalni tekmi nastopili dve naši dvojici.

Zmagala je dvojica klubskih oz. registriranih tekmovalcev – Srečo Jezeršek in Monika Blagovič (2260 podrtih kegljev). Tudi naslednja tri mesta so zasedli kegljači, ki tekmujejo v klubih. Peto mesto sta osvojila naša kegljača Stane Voršič in Jože Zupancič (2107 kegljev), na repu finala pa sta pristala naša Peter Mravlja in Zdenka Gaber (2067).

Na posamičnem medobčinskem prvenstvu za leto

2024 je razpis ločen za ženske in moške. Tekmovanje so začeli 20. marca in še ni končano. Doslej je metalo šest kegljačic, med njimi pet naših, in devet kegljačev, med njimi štirje naši. Ob odsotnosti najboljše Smiljane Oblak ima za zdaj najboljši rezultat v ženski konkurenci Vojka Mihelič, ki je podrla 514 kegljev, v moški konkurenci vodi Marjan Fuis, med našimi pa je najboljši Janko Fojkar (535 kegljev). Po končanem razigravanju bo sledilo še finale, predvidoma aprila.

Po načrtih bo predvidoma aprila še tradicionalni dvoboj z ekipo DU Železniki. Gostitelji bodo kegljači Železnikov. Nekoč tradicionalni dvoboj z ekipo DU Jesenice je bil zaradi pojava covid-19 prekinjen, za nadaljevanje pa se še nismo dogovorili. Oboji bi radi nadaljevali, vendar konkretnega dogovora še ni.

NOVOLETNO SREČANJE KEGLJAŠKE DRUŠČINE

Ivan Hafner

Ob pomoči moje pomočnice Vojke Mihelič se je 23. januarja letos pri Ingliču zbralo kar 27 kegljačic, kegljačev in naših simpatizerjev. Po okusni večerji sem predstavil kratko poročilo o bogati dejavnosti kegljaške sekcije pri DU Škofja Loka. Naša sekcija je izjemno dejavna, saj na vseh občinskih in medobčinskih tekmovanjih, še zlasti ŠRI, po številčnosti sodeluje največ naših kegljačev in kegljačic, ki dosegajo tudi največ uspehov. Seveda pa je že precej opazno, da se staramo, da nam zato tudi pojemajo moči in kakovost kegljanja. Zdaj je skupaj dejavnih 24 kegljačev in kegljačic, med njimi pa je kar sedem starejših od 80 let! Nekateri so še odlični, druge pa že krepko mučijo naravni starostni pojavi. Kljub temu nas kegljanje in pogosto druženje še



Vesela kegljaška družina pri Ingliču

močno držita nad vodo in povečujeta kakovost našega življenja.

KEGLJAŠKI DVOBOJ MED UPOKOJENCI IN OBRтники

Ivan Hafner

Tradicionalni dvoboj za prehodni pokal med kegljači DU Škofja Loka in OOOZ Škofja Loka ima že več desetletno tradicijo. Pomembno je tudi zaradi druženja, saj je obogateno s pršutom obrtne zbornice in z dobrotami, ki jih pripravijo naše kegljačice. V preteklosti so prehodni pokal večkrat osvojili naši kegljači in kegljačice, vendar so tokrat popolnoma prevladali kegljači obrtne zbornice. Res je sicer, da so kar štirje kegljači obrtniki najboljši kegljači loškega in medvoškega kegljaškega kluba. Po drugi strani pa je bila naša ekipa zelo oslABLJENA. Zaradi poškodbe je manjkala naša najboljša kegljačica Smiljana Oblak in tudi v moškem delu smo morali v ekipo vključiti dva rezervista. Dvoboj se je končal



Pokal Bojanu Budnu, kegljači in navijači pozirajo in uživajo.

z zmago OOOZ, in sicer s 4166 : 3830 podrtih kegljev oz. z 8 : 1 v dvobojih. Edino točko nam je priboril Stane Voršič. Tak rezultat seveda ni okrnil našega prijateljskega druženja. Bilo je veselo in prijetno.

ŠPORTI, IDEALNI ZA UPOKOJENCE

Vojka Mihelič

KEGLJANJE S KROGLO NA VRVICI

Društveno tekmovanje v kegljanju s kroglo na vrvici za leto 2023 smo končali 30. novembra 2023. Nastopilo je 11 žensk in osem moških. Tekmovanje je potekalo v sedmih krogih, za končno uvrstitev pa je bilo upoštevanih pet najboljših rezultatov. Pri ženskah je prvo mesto zasedla Vojka Mihelič, drugo Zdenka Gaber in tretje Smiljana Oblak. Pri moških je prvo mesto osvojil Adi Kočar, drugo Franci Bradeško in tretje Ivan Hafner. Po podelitvi medalj smo si pripravili manjšo zakusko.

Naših preminulih rekreativcev smo se spominjali 17. februarja 2024, ko smo pripravili

3. spominski turnir v kegljanju s kroglo na vrvici. Nanj smo povabili tudi naše športne prijatelje iz ŠD Baron Logatec in iz DU Kamnik. Udeležili so se ga vsi, ki se v našem društvu ukvarjajo s kegljanjem s kroglo na vrvici. Nastopilo je deset ekip (24 žensk in 22 moških). Tako v ženski kot moški konkurenci sta zmagali ekipe našega društva in osvojili skupni pokal. Pri ženskah je zmagala Vojka Mihelič, druga je bila Irena Berginc in tretja Ivanka Prezelj. Pri moških pa je zmagal Adi Kočar, drugi je bil Matjaž Loboda in tretji Franci Bradeško.

Športna zveza Škofja Loka in Občina Škofja Loka sta skupaj z izvajalcem DU Škofja Loka za 9. marec 2024 razpisali **42. Športno-rekreativne igre** v kegljanju s kroglo na vrvici. Tekmovanje, ki je potekalo v prostorih nekdanje vojašnice, je bilo enotno za ženske, moške in mešane dvojice. Nastopilo je 11 dvojic (deset tekmovalk in 12 tekmovalcev). Zmagala je ženska dvojica DU

PIKADO

Hkrati s kegljanjem s kroglo na vrvici smo 30. novembra 2023 sklenili tudi **društveno tekmovanje v pikadu**. Pri ženskah je bila najboljša Smiljana Oblak, druga je bila Marija Marinšek in tretja Vojka Mihelič. Pri moških je zmagal Franci Bradeško, drugi je bil Mirko Jovič in tretji Adi Kočar.

ŠD BARON iz Logatca nas vsako leto povabi na **Miklavžev turnir** v pikadu za ženske in moške ekipe. Lanski je potekal 9. decembra. Tekmovanja se je udeležilo 28 ekip iz DU Notranjske in Primorske, iz Gorenjske pa povabijo samo naše društvo in društvo iz Lesc. Vseh nastopajočih je bilo 140. Naše društvo so med ženskami zastopale Marija Marinšek, Slavka Plestenjak, Smiljana Oblak, Zdenka

Škofja Loka (Ivanka Prezelj in Vojka Mihelič), druga je bila moška dvojica DU Škofja Loka (Adi Kočar in Matjaž Loboda), tretja pa je bila dvojica iz KS Trata (Franci Bradeško in Mirko Jovič). Prve štiri dvojice se bile zelo izenačene, saj je bila zmagovalna dvojica boljša samo za en kegelj (194 podrtih kegljev), rezultat drugo- in tretjevrščene dvojice pa je bil izenačen (193), vendar je boljši rezultat dosegla dvojica, ki pri čiščenju ni imela praznih metov. Četrta je bila dvojica DU Škofja Loka – moški 2 (Ivan



Zmagovalne dvojice 42. Športno-rekreativskih iger z Mihom Ješetom (v sredini zadaj)

Hafner in Nedeljko Lojič), ki je podrla 192 kegljev. Na vseh tekmovanjih je kolajne in pokale podeljeval predsednik našega društva mag. Miha Ješe. Za to gesto se mu vsi nastopajoči iskreno zahvaljujemo.

Gaber in Vojka Mihelič, med moškimi pa Ivan Hafner, Adi Kočar, Matjaž Loboda, Franci Bradeško in Mirko Jovič. Najboljšo uvrstitev pri naši ženski ekipi je dosegla Marija Marinšek, med moškimi pa Franci Bradeško.

Na povabilo ŠD BARON iz Logatca smo se 16. marca 2024 udeležili **tradicionalnega 13. Marčevskega turnirja** v pikadu. Nastopilo je 32 ekip. Rezultate bomo objavili na društveni spletni strani. Turnirja sta se udeležili naša ženska (Marija Marinšek, Zdenka Gaber, Tončka Dolinar in Vojka Mihelič) in moška ekipa (Adi Kočar, Matjaž Loboda, Franc Prezelj, Mirko Jovič in Franci Bradeško).

PRSTOMET

Športna zveza Škofja Loka in Občina Škofja Loka sta priredili 42. Športno- rekreacijske igre v **prstometu**. V mali dvorani Športne dvorane Trata v Škofji Loki so v nedeljo, 18. februarja, tekmovalе ženske, moške in mešane dvojice. Nastopilo je deset ekip iz ožje in širše okolice Škofje Loke. Naše društvo sta zastopala ženski in moški par. Vera Bokal in Nežka Fojkar sta zasedli 8. mesto, Niko Prevc in Franc Prezelj pa sta bila peta.

BALINARSKA ZIMSKA LIGA VETERANOV

Smiljana Oblak

V četrtek, 21. marca 2024, se je v dvorani na Trati z zaključnim turnirjem četvork končala zimska liga veteranov, ki se je začela 30. novembra 2023. Sodelovala je tudi edina popolnoma ženska ekipa DU Škofja Loka in zasedla peto mesto. Petnajst tekem, dvojke in trojke ter zaključek v četvorki, so odigrale Nada Fojkar, Irena Berginc, Vojka Mihelič, Vera Hartman, Tončka Dolinar, Ljuba Pejič, Ivanka Prezelj, Marija Sovinc in Smiljana Oblak. Povsem ali po večini moškim ekipam so kljubovale z veliko vo-

Športna zveza Škofja Loka je lani razpisala **Zimsko prstometno ligo**, tekmovanja pa so potekala od novembra 2023 do marca 2024, in sicer v 11 krogih. Prijavilo se je osem ekip, od tega tudi dve iz našega društva. Za žensko ekipo so nastopale Vera Bokal, Nežka Fojkar in Ivanka Prezelj ter zasedle 7. mesto, moška ekipa v sestavi Niko Prevc, Franc Prezelj in Vasilij Kosec pa se je prebila na 6. mesto.

ma. Na njem so tekmovalе njene štiri hčerke, ki so bile nosilke štirih tričlanskih ekip. Ekipe so dopolnile igralke DU. Po nosilkah poimenovane ekipe so se razvrstile takole: 1. mesto – ekipa Lucija (sotekmovalki: Vojka Mihelič in Tončka Dolinar, menjavi sta bili Smiljana Oblak in Milena Kužel); 2. mesto – ekipa Marjana (sotekmovalki: Marija Sovinc in Slavka Plestenjak); 3. mesto – ekipa Karolina (sotekmovalki: Vera Hartman in Irena Berginc) in 4. mesto – ekipa Barbara (sotekmovalki: Ivanka Prezelj in Ljuba Pejič).



Zimska liga veteranov

lje in poguma. Zmagala je ekipa Trate, druga je bila ekipa Loke, v obeh pa igrajo tudi registrirani klubski igralci.

V ponedeljek, 25. marca, je ženska balinarska sekcija DU Škofja Loka v dvorani na Trati organizirala balinarski turnir v spomin na preminulo kolegico Ido Jelenc, od katere smo se poslovili pred dvema leto-



Balinarke na zimski ligi veteranov

MISLI O PRIJATELJSTVU

Žalost lahko poskrbi sama zase, toda če hočeš v celoti doživeti radost, moraš imeti nekoga, da jo z njim deliš. (Mark Twain)

Pravemu prijatelju lahko vedno poveš vse: če si napravil iz sebe bedaka, se mu ne bo zdelo, da si to storil za vse večne čase. (Laurence J. Peter)

NAJBOLJŠI ŽE DESET LET

Nada Somrak

Zagnana skupina, ki v dvorani Poden dvakrat na teden igra namizni tenis, tudi na letošnjih igrah PZDU ni razočarala. Na tekmovanju v organizaciji DU Bohinjska Bistrica je nastopilo 17 društev iz Gorenjske, naši igralci pa so ekipno znova osvojili prvo mesto in s tem tudi prehodni pokal. Tekmovali smo : Mira Golja – 1. mesto v kategoriji ženske nad 70 let, Jano Rant – 2. mesto v kategoriji moških nad 80 let, Jožica Polenšek – 2. mesto v kategoriji ženske do 65 let. Franc Prezelj – 2. mesto v kategoriji moški od 75 do 80 let, Miro Krek – 3. mesto v kategoriji moški od 75 do 80 let in Nada Somrak – 3. mesto v kategoriji ženske od 65 do 70 let. V dvojicah sva 1. mesto v ženski kategoriji osvojili Mira Golja in Nada Somrak. Med moškimi dvojicami sta Jano Rant in Peter Žagar zasedla 3. mesto. Svoj delež k skupnemu uspehu so prispevali tudi Peter Kalan, Franc Prevodnik, Štefan Pikovnik, Janez Zajc, Matjaž



Vidovič in Slavko Somrak.

Iskreno upamo, da nam bodo tudi v prihodnje zagotovljene primerne razmere za vadbo in druženje, saj je za nas starejše oboje zelo pomembno.

Žal za zdaj v našo sekcijo ne vabimo novih članov, saj se razmere za vadbo v naši sekciji v primerjavi z lani niso spremenile in prav tako nič ne kaže, da se bo to zgodilo v kratkem.

KOLESARJENJE KOT NAVDIH ZA REKREACIJO

Nada Somrak

Ob velikih uspehih naših svetovno znanih kolesarjev se tudi v rekreativne vode podaja vse več članov našega društva upokojencev



Vodja kolesarske sekcije
Franc Rupar

Zaradi vse večjih obveznosti dotedanje vodje sekcije Jožice Anžel je vodenje lani prevzel Franc Rupar. Član društva upokojencev je že 12 let. To pa ni edino prostovoljno delo, ki ga opravlja. Letos je namreč postal tudi prostofer, kot je povedal, pa jih

je med rekreativnimi kolesarji društva še nekaj. Enkrat na teden tudi teče, pozimi zlasti na smučeh, vsako zimo pa s prijatelji tekmuje v Kranjski zimski tekaški ligi. Poleg tega se rad udeležuje različnih predavanj, predvsem s področja računalništva. V kolesarski sekciji je zdaj približno 20 članov. Seveda niso vsi enako hitri in nekateri imajo tudi električna kolesa, zato se po navadi razdelijo v dve skupini in se dogovorijo, kje na poti se bodo znova združili. Od aprila naprej se ob ponedeljkih vsi skupaj zberejo pred upravno enoto na Trgu pod gradom, ob slabem vremenu pa ob torkih. Tako kot v vseh športnih sekcijah si tudi v tej želijo, da bi se jim na kolesarskih popotovanjih pridružili mlajši upokojenci. Program predvidenih kolesarskih druženj bo objavljen na spletni strani DU. Pristrčno vabljeni v dobro družbo!

MISLI O PRIJATELJSTVU

Najboljše je, če se lahko s kom smeješ zato, ker se obema zdijo smešne iste stvari. (Gloria Vanderbilt)

ČETRTRKOVI PLANINCI

VESELA JUTRA OB ČETRTRKIH

Martina Eržen

Začela se je nova sezona planinskih pohodov. Spet se nas zbere za poln avtobus, tako da je ob četrtrkovih jutrih pred novo tržnico prav veselo



Četrtrkovi pohodniki na Ljubelju

Planinci, ki hodimo ob četrtrkih, smo že dodobra izpolnili za letos pripravljen načrt pohodov. Lepo smo se imeli na tradicionalnem pohodu Po poti slovenskega tolarja. Letos se je glavna vodnica Slavica odločila, da bomo na začetku leta obiskali hribe na Primorskem. Drugi izlet je bil na planoto nad Novo Gorico, to je na Banjščico, ki se razteza nad Kanalom ob Soči vse do Trnovskega gozda. Tretjič smo se odpravili k dvema slapovima v notranjosti slovenske Istre – prvi je slap Stranice, visok 20 m. Za počitek in malico iz nahrbtnika smo se ustavili pri stolpih, imenovanih Starci, ki so bili kot obrambni stolpi postavljeni za časa Beneške republike. Pot smo nadaljevali ob reki, ki smo jo večkrat prečkali, do slapu Veli vir. Ob naslednjem pohodu nam je zagodlo vreme, saj smo morali zaradi megle in dežja zamenjati smer pohoda. Prehodili smo lažjo pot, obiskali smo Rakov Škocjan in zanimivo tematsko pot ob Cerknškem jezeru.

Pred več leti smo na naših pohodih začeli praznovati okrogle obletnice. Kdor praznuje 70 ali 80 let, dobi lep šopek travniškega cvetja, nabranega med pohodom, slavljene pa pripravi skromno pogostitev. Tako smo ob jezeru praznovali 70-letnico Toneta Šifrerja, ki se mu je ob svoji 85-letnici pridružil še

Franc Krmelj.

Za lanske zaključni pohod v neznanu smo izbrali 7. december. V pričakovanju presenečenja smo spet napolnili avtobus veselih planincev. V meglenem jutru smo se odpeljali proti Gorenjski, a že kmalu nas je pozdravilo sonce in na mejnem prehodu Ljubelj se nam je odprlo prekrasno sneženo jutro. Od tam smo se po zasneženi cesti odpravili na stari mejni prehod nad Ljubeljem in do planinske kočice na čaj. Vračali smo se po isti poti, vendar smo morali na čevlje natakni dereze, ker je bil sneg poteptan, gladek in pripravljen za sankanje. Osrednje sklepno dejanje je bilo v hotelu Krek v Lescah. Slavica in Beno sta pripravila predavanje, na katerem sta nam s fotografijami prikazala, kje vse smo hodili v minulem letu. Slavljenci, 80-letnika Vinko Langerholc in Janko Mravlja ter 70-letniki Joži Galič, Romana Pintar, Jure Zihel, Milena Langerholc, Milena Marguč in Ivo Maček, so v dar prejeli fotoknjige, ki jih je z motivi z naših pohodov lepo izdelala Slavica. Uživali smo v dobri malici in se še malce zavrteli ob zvokih harmonike, v večernih urah pa smo se dobre volje vrnili v Loko z željo, da bi se družili in imeli lepo tudi na naših letošnjih pohodih.

GREMO, KAR BO, PA BO

Dragica Gartner

Vztrajni ponedeljkovci smo se kljub hudemu mrazu (tudi do -14 stopinj) odločili za pohod na Vrsniško planoto. Čakala sem na odповedi, pa jih k sreči ni bilo, prispele so le prijave. Kaj storiti? Enkrat je že bilo tako, pa smo se odločili prav. Gremo, kar bo, pa bo. Se bomo med potjo odločali. Poglavitno je, da naredimo nekaj metrov peš, da se družimo in povešimo. Zdaj že vemo, da je vse to zelo pomembno. Takole je našo pot opisala **Mira Kofler**. Hvala ji!!

»Dvaindvajseti januar 2024, tri dni potem, ko nam je zima nasula kakih 35 cm snega in znižala nočne temperature tudi do -22 °C.

Začeli smo že šteti nov čas in čakal nas je prvi pohod ponedeljkovcev na Vrsnik. Termometer je danes zjutraj pokazal $-13,2$ °C in vprašal si se, ali bi sploh zapustil topel dom in šel v mrzlo jutro. Toda ker smo kleni seniorji, smo odšli. Drevesa so še vedno osuta s snegom, ki je primrznil na krošnjah, in pokrajina je spominjala na rusko tajgo. Na križišču proti Vrsniku smo zapustili avtobus in se odpravili na pot mimo belih poljan, polnih zimskega cvetja. Prijazen klepet (videli se nismo od prvih dni decembra) in že smo se razgledovali proti domačemu Blegošu in tja daleč do Kočne in Grintovca ter do našega cilja, cerkve sv. Tomaža.

Točno poldne je odbilo, ko smo dosegli zadani cilj. Razgled na svet okoli nas, skupinski posnetek za

spomin in po isti poti nazaj. Sonce nas je spremljalo, in ko smo vstopili v avtobus, smo si rekli: 'Še en lep dan, ki smo ga živeli.'«

Za del administrativnih opravil, torej za prijave in odjave, smo dobili dragoceno pomoč. To zahtevno delo je bila pripravljena prevzeti simpatična in sposobna **Mirjana Kocjančič**. Odslej jo boste poklicali na telefonsko št. **031/523 577** ali ji pisali na elektronski naslov mirjana.kocjancic@gmail.com. Vsi, ki se boste prijavili ali pisali na novo, ji povejte oz. napišite tudi svojo **telefonsko št., naslov in elektronski naslov**.

Zdaj ko smo pod streho spravili že tretji letošnji pohod, se je po 14 letih prvič zgodilo, da sem nedeljo pred pohodom živela brez strahu in stresa, ali bo s prijavi vse v redu. Kot da bi lažje dihala in bi se mi kamen odvalil od srca! Mirjana, **HVALA TI!!**

Žal bo nekaj časa spremenjen tudi načrt pohodov (vzrok bolezen v vodniški skupini). Datumi naj bi ostali isti, spremenjene pa bodo nekatere poti. Kljub temu vas prosim, da še naprej tako vztrajno hodite na pohode – saj mi obljubite, kajne?! Splača se potruditi za vsak lep dan, ki nam ga namenijo ... Pride čas, ko se ti življenje nenadoma za nekaj časa obrne na glavo.

Bodite zdravi, radi se imejmo in veliko se smejmo!



GREMO NA POT

POTUJMO V MAJU

Vesna Čadež

V torek, 7. maja 2024, organiziramo avtobusni izlet v zamejstvo, v kraj **Sovodnje ob Soči**, ki je pobraten s Škofjo Loko. Ogledali so bomo Vipavo in Sovodnje ob Soči ter se odpravili na obhod po poteh soške fronte; sledilo bo kosilo. Prijave in plačilo izleta sprejema Alenka Malenšek med uradnimi urami društva do zapolnitve mest. Cena izleta (30 evrov) vključuje del stroškov prevoza, vodenje in kosilo.

Drugi avtobusni izlet bo 15. in 16. maja 2024 v madžarski **Zalavar in k Blatnemu jezeru**. V Zalakarosu bomo obiskali toplice, ki se ponašajo z največjim bazenskim kompleksom v tem delu Evrope. Podroben program si lahko ogledate na spletni strani društva ali se o njem pozanimajte v društvu



Zalavar - zgodovinski spominski park

med uradnimi urami. Cena izleta je 169 evrov na osebo v dvoposteljni sobi. Tudi prijave in plačilo za ta izlet sprejema Alenka Malenšek med uradnimi urami društva.

ZANIMIVOSTI

TU JE BIL MOJ DOM, TU SEM BIL DOMA ...

Stane Jarc

Vas Okroglo leži severozahodno od Kranja na nadmorski višini 414 m in je 5 km oddaljeno od največjega mesta na Gorenjskem. Ker je nastala na planoti, ki je dvignjena nad okolico in ima obliko elipse, je po njej dobila ime OKROGLO. S severne strani jo omejuje reka Tržiška Bistrica, ki se izliva v Savo, z vzhodne strani Naklansko polje, z južne vasi Stružev, z zahodne pa reka Sava. Naselje je približno na sredini planote, južno so obdelovalne površine, severno pa borov gozd. To je kmečko naselje z 12 malimi posestniki in z nekaj družinami, ki se ne ukvarjajo s kmetijstvom. Na nizkem griču stoji podružnična cerkev sv. Magdalene s tremi zvonovi. Na robu vasi stoji Zupanov grad, ki je bil nekdanj v lasti škofa Toma Zupana, ta pa ga je posmrtno podaril slepim, zato je zdaj v njem počitniški dom za slepe in slabovidne. Pet minut iz vasi proti zahodu stoji ob reki Savi mlin na vodni pogon, v bližini pa je tudi perišče, kraj, na katerem so dekleta v preteklosti prala in splakovala perilo. Odkar je preminil zadnji mlinar, mlin, žal, ne obratuje več. Če se bo našel denar za njegovo obnovo, naj bi postal muzej mlinarstva in turistična znamenitost kraja. Vaščani so v preteklosti od tod nosili vodo za svoje potrebe, za napajanje živine in drugo pa so uporabljali kapnico iz vodnjakov. Reka Sava je bila njihovo edino kopališče in kopalnica, čeprav je bila temperatura vode le približno 15 °C.



Na delo

V reki se je plavanja naučila večina vaščanov in tudi okoličanov. Namesto rokavčkov so uporabljali krajše deske. Za časa obratovanja mlina je mlinar s svojo barko čez reko prevažal tako živali kot ljudi, tako da so bili v stiku s krajani iz sosednjih vasi na desnem bregu Save, predvsem Rakovice in Besnice. Druga svetovna vojna ni prizanesla niti vaščanom Okroglega. Na robu borovega gozda stoji spomenik trinajstim padlim partizanom, ki so jih ubili nemški vojaki. Sočasno so v Nemčijo izselili eno kmečko družino in pozneje na njeno posestvo naselili nemško kmečko družino. Toliko o okrogli vasi.

DOBREGA »BOBA« NE NAREDI MOKA, TEMVEČ JULKA

Marinka Mesec

Julka Hafner je druga najstarejša prebivalka vasi Praprotno, stara je 92 let. Daleč naokoli je znana kot izdelovalka dobrih bobov

Julka je še kar zdrava in brez zdravil. Rada ima rože, zato ima v kuhinji vedno šopek rož, poleti tudi travniške. Ima sina in dve hčerki, 9 vnukov in 19 pravnukov. V svoji hiši živi sama, v hiši poleg njene pa živi njena hčerka z družino. Julka je vedno delala na kmetiji. S pokojnim možem Marjanom sta imela dva konja za gozdna in kmečka opravila. Ko je reka Sora po poplavah odtekla, sta ob bregovih pobirala mivko, ki je bila v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja dragocen gradbeni material. Mož je mivko s konjem vozil po Selški dolini, v Škofjo Loko in njeno okolico. Pozneje, ko je bil pri hiši traktor, ga je vozila Julka. Večkrat je mivko vozila po nevarnih ozkih hribovskih poteh. Zdaj še vedno vozi

avto, vendar samo do njiv in travnikov, ker nima več vozniškega dovoljenja. Njena zaščitna znaka sta ruta in halja.

Julka je daleč naokoli znana kot izdelovalka dobrih bobov. Mi temu priboljšku ne rečemo krof, ampak bob, ker je brez marmelade, čokolade in drugih okrasnih polnil. Dela jih za rojstne dneve, okrogle



Julka in njeni bobi

obletnice ali pa kar tako ob sobotah za domače. Pomembno je, da so bobi »frišni«.

Star pregovor pravi, da dobrega kruha ne naredi moka, temveč roka. To velja tudi za Julko, kajti dobrega bobna ne naredi moka, temveč Julka. Za izdelavo testa upošteva posebna pravila.

Uporabi namreč več vrst moke, jajca, slovensko maslo, domače mleko in trd kvas. Testo z rokami zamesi v veliki skledi, ob tem pa poudarja, da ne sme biti preveč vzhajano. Ko je testo primerno za oblikovanje bobov, me pokliče za pomoč. Julka jih izreže z modelom, jaz pa jih zložim na prt. Medtem se že greje maščoba. Cvrtje bobov prepusti meni. Zame je pravi užitek opazovati, kako bobi narastejo in dobijo lepe pasove. Vsak pravi, da niso

samo lepi, ampak tudi zelo dobri. Iz ene sklede testa ocvrem približno 70 bobov in še nekaj flancatov. Julka, želim ti, da še dolgo ostaneš tako zdrava in vesela in da bova še dolgo časa domačine razvajali z okusnimi bobi.

POKOJNINSKA

*Mene so v pokoj dali,
pokojninco nakazali,
da komaj še živim.
Oj, pokojnina,
moja mala pokojnina,
jaz komaj čakam te do prvega.*

*Šest otrok doma se joka,
žena pr' šporhet stoka,
ker nima jim kaj dat'.
Oj, pokojnina,
moja mala pokojnina,
jaz komaj čakam te do prvega.*

*Čevelj imam brez podplata,
noga vsaki kamen šlata,
ko po cesti grem.
Oj, pokojnina,
moja mala pokojnina,
celo leto čakam, da zvišaš se.*

*Eni preveč milijonov imajo,
nas ta malih ne poznajo,
zares preveč dobe.
Oj, pokojnine,
te različne pokojnine,
vsi vemo le, kdo nam krade evrčke.*

Ivanka Dani Molnar

KORISTNE INFORMACIJE

Patricija Žumer

DRUŠTVO UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA, Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka

Uradne ure v pisarni društva: ob sredah in petkih od 8. do 12. ure

Blagajna: od 8. do 11. ure

Tajništvo tel.: 04/512 06 64

e-pošta: drustvoupokojencev@siol.net

Predsednik: Miha Ješe, 031/309 795

Podpredsednica: Vesna Čadež, 031/311 873

Tajnica: Patricija Žumer, 041/618 308

Računovodstvo: Tatjana Hribernik, 031/635 109

Vplačila članarin in enodnevnih izletov: Alenka Malenšek, 040/857 273

Letovanja in turistična potovanja: Vesna Čadež, 031/311 873

Sekcija za kulturo: Marinka Mesec, 031/259 212

Šport in rekreacija: Nada Somrak, 031/735 413

Planinska sekcija – prijave: Martina Eržen, 041/831 064

Pohodniška sekcija: Dragica Gartner, 041/607 483

Glasiło Mi o sebi: Danica Zavrl Žlebir, 031/626 154

Marinkina knjižnica: Nevenka Mandić Orehek, 068/617 159

ob ponedeljkih od 14.30 do 16.30 ure,

ob sredah od 11. do 13. ure in

ob petkih od 11.30 do 13.30 ure

Starejši za starejše in najemna stanovanja: Nežka Fojkar, 041/717 210

Ob smrti našega člana prosimo njegove bližnje, da o tem obvestijo tajnico DU (041/618 308), praporščaka (Milan Možina, 041/996 789) ali svojega poverjenika.

ČLANARINA DRUŠTVA ZA LETO 2024

Društvena članarina in članarina vzajemne samopomoči za leto 2024 predvidoma ostajata nespremenjeni, to je 12 €, in veljata za tekoče leto (januar–december). Član je praviloma dolžan plačati letno članarino do konca junija 2024.

Prispevka posameznega člana sta:

- letna članarina 12 €,
- vpisnina za nove člane 2 € (članska izkaznica),
- vzajemna samopomoč (VPS) 12 € (neobvezno).

Ob morebitnem prenehanju članstva zaradi izključitve oziroma odpovedi član nima pravice do vračila vplačane članarine.

Člani DU, nastanjeni v domovih za starejše, so od 1. 1. 2020 po sklepu UO DU z dne 7. 8. 2019 oproščeni plačila članarine za DU, ne pa tudi članarine za vzajemno samopomoč oz. posmrtnine.

Vsa gotovinska vplačila (članarine, izleti, letovanja) so mogoča med uradnimi urami od 8. do 11. ure.

Članarino lahko nakažete tudi na naš TRR pri GB Škofja Loka, št.: 07000-0001134214, s pripisom članarina 2024, referenca SI99. V članski knjižici vam bomo plačilo potrdili pozneje v pisarni.

SKLAD VZAJEMNE SAMOPOMOČI (VPS)

Vzajemna samopomoč je prostovoljna solidarna skupnost članov, ustanovljena zaradi izplačila posmrtnine po smrti člana. Deluje kot sklad in jo ureja Pravilnik vzajemne samopomoči. Letni prispevek in višino posmrtnine vsako leto določi upravni odbor ZDUS.

Vanj se lahko vključijo člani društev upokojencev do dopolnjenega 70. leta starosti. Pravica do izplačila

posmrtnine pripada posameznemu članu po preteku čakalne dobe, ki je odvisna od starosti člana ob vpisu. Če član društva upokojencev preneha biti član društva, ne more biti več član samopomoči in nima pravice do vračila vplačanih prispevkov. Pomembno je, da so člani ob vstopu opozorjeni na to, da mora biti članarina poravnana vsako leto in da po enem letu neplačila članstvo preneha.

Posmrtnina se lahko izplača najpozneje v enem letu po smrti člana samopomoči. Če po preteku enega leta niso bila predložena dokazila o smrti, pravica do posmrtnine ugasne.

Ob smrti člana VPS ima upravičenec pravico do izplačila posmrtnine, če je od dneva vpisa v članstvo VPS do smrti minilo najmanj 5 let. Upravičenec je oseba, ki jo ob vstopu v članstvo VPS ali pozneje določi član VPS. Ob smrti člana, ki za tekoče leto še ni poravnal članarine in posmrtnine, mora upravičenec oz. pooblaščenec to storiti najpozneje v šestih mesecih po smrti člana, da lahko upraviči

izplačilo posmrtnine. **Zahtevek za izplačilo posmrtnine upravičenec lahko vloži najpozneje v 12 mesecih od dneva smrti člana VPS. Zahtevku za izplačilo posmrtnine mora upravičenec društvu predložiti mrliški list umrlega člana ter fotokopije davčne številke, osebne izkaznice in bančne kartice upravičenca.** Če dokumenti po preteku dvanajstih (12) mesecev niso bili predloženi, pravica do posmrtnine ugasne.

VPS mora posmrtnino izplačati v tridesetih dneh od dneva predložitve navedenih dokazil.

KORISTNE POVEZAVE – NASLOVI SPLETNIH STRANI

Občina Škofja Loka	https://www.skofjaloka.si/
ZDUS Ljubljana	http://www.zdus-zveza.si/
PZDU Kranj	http://www.pzdugorenjske.si/
Društvo U3 Škofja Loka	https://3univerza-loka.splet.arnes.si/
Ljudska univerza Škofja Loka	https://www.lu-skofjaloka.si/
Zdravstveni dom Škofja Loka	https://www.zd-loka.si
Knjižnica Ivana Tavčarja	https://www.knjiznica-skofjaloka.si/
Lekarna Škofja Loka	https://www.gorenjske-lekarne.si/enote
TIC Škofja Loka	https://www.visitskofjaloka.si
Radio Sora	https://www.radio-sora.si

ZANIMIVOSTI

MATJAŽ ERŽEN, SEVERJEV NAGRAJENEC

Decembra 2023 je na Loškem odru v Škofji Loki potekala 53. podelitev Severjevih nagrad. Med nagrajenci je tudi nam vsem dobro znani Ločan Matjaž Eržen, član igralskega ansambla KD Loški oder, ki je prejel nagrado Sklada Staneta Severja za življenjsko delo v slovenskem ljubiteljskem gledališču.

Matjaž, iskrene čestitke!



ŠPORT – NAJBOLJ MNOŽIČNA DEJAVNOST

Šport in rekreacija sta bila tudi lani naši najbolj množični dejavnosti. V 16 športnih disciplinah deluje 469 članov, od tega 270 žensk in 199 moških, vsi pa se redno udeležujejo društvenih, medobčin-skih, pokrajinskih in najboljši tudi državnih športnih tekmovanj in srečanj. Organizirali smo pokrajinski tekmovanji upokojencev v pikadu in kegljanju s kroglo na vrvici, na katerem sta zmagali ženska in moška ekipa našega društva in se uvrstili na državno

tekmovanje. Na pokrajinskem prvenstvu sta zmagali tudi namiznoteniška ekipa in moška balinarska ekipa, ki je na državnem prvenstvu osvojila drugo mesto. Ženska in moška strelska ekipa sta bili na pokrajinskem tekmovanju drugi.

Najbolj množično je pohodništvo, ki poteka v okviru Planinskega društva Škofja Loka. Enainštiridesetih različnih rekreacijskih pohodov in pohodov v gore se je udeležilo 1962 pohodnikov.



Jože Dolenc je priznanji za bralno značko za ženo Valerijo in zase prevzel v Marinkini knjižnici.



Pred zborom članov smo se vpisali na listo prisotnih.

FOTO GALERIJA



Ela in Sonja sta predstavili Mehiko. (Glej str. 27)



Alma in Nevenka sta potovali v Maroko. (Glej str. 27)



Smiljana Oblak zapisuje rezultate 42. Športno-rekreacijskih iger v kegljanju s kroglo na vrvici.

FOTO GALERIJA



Zborovodkinja Irina na kitari spremlja Pevsko skupino Mavrica.



Tako se med pevkama Vrelca prepletejo niti življenja: Minka Bertonec z Irmo Golob, svojo nekdanjo varovanko v vrtcu; zdaj sta obe pevki v našem zboru (med pianistko Kristino in zborovodjem Dejanom).