

Mi o sebi

GLASILO DRUŠTVA UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA IN DRUŠTVA U3 ŠKOFJA LOKA



*Čez travnike
se podamo spoštljivo,
vrstno pestri travniki
so naša velika
dragocenost.*

Vsebina

- 4 **AKTUALNO**
Obiskali smo pobrateno občino
Sovodnje ob Soči
- 6 Mednarodno sodelovanje
- 7 **KULTURA**
Mavrica v štajerski prestolnici
12 Zaživel je Zlatin hodnik
- 14 **ZANIMIVA OSEBNOST**
Po srcu je še vedno Ločanka
- 19 **POGOVOR**
Izobražujemo in krepimo socialno
mrežo starejših
- 21 **U3**
Od prvih korakov do danes
22 Novo študijsko leto v novih prostorih
24 HALO 65+ deluje že dve leti
- 27 **PROSTOVOLJSTVO JE VREDNOTA**
Magda Malovrh – lepo je deliti
- 28 **ŠPORT**
Vojka je aktivna že od malih nog
30 Pomladni keglaški mozaik
33 Prstometišice DU Škofja Loka
gorenjske prvakinja
- 35 **GREMO NA POT**
S četrtekovih planinskih poti
36 Ponedeljkovi veseli pohodniki
- 37 **SLEDOVI PRETEKLOSTI**
Moja prva operacija
- 39 **ANKETA**
Kakšno glasilo si želimo



Na naslovnici:
Četrtekovi pohodniki na Brinjevi gori
Foto: Slavica Laznik

Mi o sebi

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,
Martina Eržen, Nežka Fojkar, Dragica
Gartner, Miha Ješe, Borjana Koželj,
Nevenka Mandić Orehek, Marinka
Mesec, Maruša Mohorič, Irena Ropret
Pipan, Nada Somrak, Alma Vičar

Lektorica

Nuša Radinja

Oblikovanje

Nives Lunder

Fotografija

Milan Gogala

Tisk

GTO Košir, d. o. o.

Naklada

1600 izvodov

Cena: posamezni izvod 1 €

ISSN 1855-0975

Prihodnja številka bo izšla
13. decembra 2024.



DRUŠTVO UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

Partizanska cesta 1
4220 Škofja Loka
<https://www.du-skofjaloka.si>
MŠ 5010721000, DŠ S199746352
Tajništvo tel.: 04 512 06 64
in 040 226 667
Blagajna: 031 692 755
Uradne ure:
sreda in petek od 8. do 12. ure



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

Novi prostori, nov zagon



Mineva leto dni od selitve Društva upokojencev Škofja Loka in Društva U3 v pritlične prostore zahodnega dela velike stavbe v nekdanji vojašnici. Pred približno desetimi leti sva se s tedanjim predsednikom društva Mirom Duičem dogovorila o ureditvi prostorov za potrebe starejših generacij loških občanov, stari prostori društva pa naj bi bili namenjeni mlajši generaciji. V njih je lastnik v rekordnem času uredil dve enoti vrtca. Naši novi prostori še niso dokončno urejeni, saj je treba izprazniti še prostor, v katerem je predvidena srečevalnica, in na zahodu hodnika postaviti vetrolov. Brez teh prostorov ne moremo kakovostno organizirati svojega dela in vzpostaviti Kulturnega centra Kamnitnik.

V hodniku oz. Zlatini galeriji smo sicer že postavili prvo razstavo in tudi v dvorani je bilo nekaj kulturnih dogodkov ter drugih srečanj, vendar jih za zdaj

logistično ni mogoče kakovostno izvesti. Tako se moramo uporabniki prostorov ta mesec z lastnikom, tj. z Občino Škofja Loka, dogovoriti tudi o medsebojnih razmerjih in hišnem redu ter prostore prevzeti v uporabo.

Novi prostori so nam dali nov zagon predvsem na kulturnem področju: dobili smo lepo in dobro obiskano knjižnico, dvorano za pevske vaje in nastope ter širok hodnik za galerijsko dejavnost. Svoje delovanje smo razširili še na sodelovanje s sosednjimi društvi in pogledali tudi čez mejo k številnim, z našo občino pobratenim mestom iz vse Evrope. Pri tem bodo več kot dobrodošla tudi dodatna znanja angleškega in nemškega jezika ter informatike, zato jih moramo poglobiti.

Miha Ješe

Obiskali smo pobrateno občino Sovodnje ob Soči

► Irena Ropret Pipan

Petdeset loških upokojencev je maja letos obiskalo občino Sovodnje ob Soči, kjer se reka Vipava izliva v Sočo in ki je že od leta 1978 pobratena z občino Škofja Loka



Vid Primožič in Miha Ješe

Sovodnje, ki leži neposredno ob meji z Gorico v pokrajini Furlanija - Julijska krajina, je manjša občina z osmimi zaselki in s približno 1700 prebivalci. Sovodnje je občinsko središče istoimenske občine z zanimivo veduto nadvoza nad avtocesto, na katerem je igrišče in ki povezuje južni in severni del kraja.

Obisk pobratene občine ni bil naključen, saj je predsednik Društva upokojencev Škofja Loka mag. Miha Ješe v programu dela društva napovedal tudi mednarodno sodelovanje, ena izmed teh dejavnosti pa so tudi obiski pobratenih občin. Mag. Ješe je sicer tudi ambasador pobratenih mest.

Čez nekaj več kot eno uro vožnje smo se ustavili v Vipavi za krajši ogled mesta. Sprehodili smo se do izvirov reke Vipave, katere deltasti izvir je edinstven v Evropi. Po vožnji po lepi Vipavski dolini smo hitro prispeli na cilj. Vreme ni bilo najbolj prijazno, vendar to ni pokvarilo prijetnega razpoloženja ob našem prihodu. Pričakali so nas župan občine Sovodnje



Ob krajevnih oznakah za Ulico Škofja Loka; od leve proti desni: Miha Ješe, predsednik DU Škofja Loka, Ljubica Butkovič, vodja družbenih dejavnosti v občini Sovodnje, Vesna Čadež, podpredsednica DU Škofja Loka, Luka Pisk, župan občine Sovodnje, Mitja Juren, vodnik, ljubiteljski zgodovinar in pisec knjig

Sovodnje Irena Ropret Pipan

Luka Pisk, prejšnja županja Alenka Florenin, Ljubica Butkovič, vodja družbenih dejavnosti v občini, in Mitja Juren, ki nas je po dobrodošlici in sprehodu po kraju popeljal po Spominski poti do Brestovca. Zgodovinska pot na ozemlju sovodnjske občine je bila zgrajena tudi z evropskimi sredstvi in je eno najbolj obiskanih območij dediščine prve svetovne vojne na goriškem Krasu. Priljubljena je tako med domačini kot tudi med obiskovalci iz drugih krajev. Mitja Juren, priznan ljubiteljski raziskovalec soške fronte in publicist Krasa nam je na zanimiv način predstavil osrednje dogodke bojev na soški fronti in tudi med drugo svetovno vojno.

Po ogledu smo se odpeljali proti Gorici do gostilne Primožič. Vmes smo se ustavili ob krajevnih oznakah za Ulico Škofja Loka, poimenovano leta 2011.

V gostilni Primožič, ki jo je odprl Vid Primožič, zdaj

pa jo vodijo njegove tri hčere, se nam je znova pridružil župan Sovodenj Luka Pisk. Prijazno nas je pozdravil tudi Vid Primožič, velik domoljub in prijatelj občine Škofja Loka. V obdobju od leta 1980 do 1995 je bil župan občine Sovodnje in je tudi eden izmed pobudnikov pobratenja. Gospod, ki bo čez dve leti praznoval 90 let, je do nedavnega večkrat na leto obiskoval Škofjo Loko. Župan Sovodenj Luka Pisk in predsednik našega društva upokojencev sta poudarila, da je sodelovanje med pobratenima občinama zelo dobro, stalno in da vse do zdaj ni bilo nikoli prekinjeno. Stiki potekajo na različnih področjih – tako med posamezniki kot tudi v obliki organiziranih dejavnosti obeh občin.

Od prijaznih gostiteljev smo se poslovili v duhu medsebojnega sodelovanja in se v popoldanskih urah odpeljali proti domu.

Veselo poletno srečanje

► Danica Zavrl Žlebir

V Društvo upokojencev Škofja Loka se vrača tradicija družabnih srečanj. Poletno je bilo sredi julija na balinišču na Trati

Da se loški upokojenci radi družijo, kažejo številne dobro obiskane društvene dejavnosti. Tako so se 11. junija lahko udeležili tudi družabnega srečanja, ki je ob jedači, pijači in sproščujoči glasbi potekalo ob dvorani balinišča na Trati. Udeležilo se ga je približno 80 upokojenk in upokojencev, ki se niso pustili zastrašiti visokim poletnim temperaturam. S pijačo in slaščicami dobrodošlice sta jih sprejeli Vesna in Patricija, nato pa je zbrano družino pozdravil predsednik društva

Miha Ješe in vsem zaželel prijetno poletno druženje. Društvo ga bo organiziralo tudi prihodnje leto, vendar septembra, ko bodo temperature znosnejše. Ker je Miha Ješe le teden dni pred srečanjem praznoval okrogli jubilej, je bila to tudi priložnost za voščila. In ni bil edini slavljenec, praznovala je tudi dobro razpoložena Mimi Vilfan.

Udeleženke in udeleženci so preživeli prijetno popoldne. Privoščili so si hrano, ki so jo pod vodstvom Bojana Budna pripravile članice društva Angelca, Marinka, Patricija, Irena in Tatjana, poskrbele pa so tudi za slaščice. Hladili so se s pijačo, se pomenkovali, pred mikrofonom stresali šale in zabavne domislice, uživali so ob zvokih harmonikarja Janeza Čadeža in seveda tudi zaplesali.



Poletnega srečanja se je udeležilo približno 80 upokojenk in upokojencev. Harmonikar Janez je vlekel svoj meh.



Milan Gogala

Veleposlaniki obiskali Škofjo Loko

V začetku junija so Škofjo Loko tudi letos obiskali veleposlaniki, akreditirani v Republiki Sloveniji. Tokrat

so si ogledali sedež Združenja zgodovinskih mest Slovenije, ki ima svoje prostore v starem rotovžu na Mestnem trgu in Šolski center Škofja Loka, v katerem domuje ena najboljših kovinarskih srednjih šol v Srednji Evropi. Obisk se je tradicionalno končal s kosilom v gostilni Starman.



Veleposlaniki na obisku v Škofji Loki. Na sliki skrajno levo je Miha Ješe, predsednik DU Škofja Loka in pobudnik srečanja veleposlanikov v obdobju njegovega županovanja, četrta z desne je gostitelj, zdajšnji župan Tine Radinja.

Mednarodno sodelovanje

► Miha Ješe

Škofja Loka je najbrž svetu najbolj odprta slovenska občina, saj je povezana s približno 40 mesti iz skoraj vseh evropskih držav. Zdaj se nameravamo povezati še s starejšimi iz pobratenih mest

Pestre in bogate mednarodne odnose bogatijo predvsem učitelji in dijaki Gimnazije Škofja Loka. Tudi Društvo upokojencev Škofja Loka pogosto organizira potovanja in počitnice v državah nekdanjih jugoslovanskih republik, letos pa smo delovanje razširili še na sodelovanje s seniorji iz mest, ki so pobratena z našim mestom. Tako bomo vsako leto obiskali eno izmed njih in navezali stike z njihovo starejšo generacijo.

Naš prvi obisk je bil v Sovodnjah ob Soči v Italiji, neposredno ob slovenski meji. Bilo je zelo zanimivo, saj smo si ogledali italijansko obrambno linijo iz prve svetovne vojne ter se srečali z vodstvom in drugimi predstavniki Občine Sovodnje ob Soči. Izkazalo se je, da je bila izbira zelo dobra, kajti 22. septembra že pričakujemo obisk njihovih starejših v Škofji Loki. Najprej bodo obiskali Loški muzej, se okrepčali v gostilni Pr' Pepet, si ogledali kapucinski samostan s pasijonsko zbirko in za sklep v dvorani našega društva pripravili

še kratek koncert njihovega upokojenskega pevskega zbora. Ob tej priložnosti bo tam tudi prijateljsko srečanje z našimi člani. Vabilo na srečanje bo objavljeno na naši spletni strani in na oglasnih deskah.

Spomladi prihodnje leto se bomo odpravili na obisk v avstrijsko mesto Judenburg. Pripravili bomo zanimiv program z ogledom Puchovega muzeja motociklov in nekdanje vojašnice, v kateri je bil med prvo svetovno vojno sedež znamenitega XVII. pešpolk in v kateri je leta 1917 izbruhnil upor vojakov pod vodstvom našega rojaka Antona Hafnerja. Judenburg je tudi sicer zanimivo industrijsko mesto z jeklarsko industrijo in observatorijem, mestne oblasti pa si zelo prizadevajo, da bi bilo mesto dostopno tudi gibalno oviranim osebam. Za obisk predlagam obnovitev nemškega jezika, da boste udeleženci lahko neposredno komunicirali z našimi gostitelji. Potrudili se bomo, da nas bo sprejela tudi šarmantna županja Elke Florian.

V naslednjih letih načrtujemo obiska v hrvaškem Rovinju in avstrijski Zgornji Beli/Obervellachu, pozneje pa bodo na vrsti dvodnevne ekskurzije v madžarski Koeszeg ter v nemški mesti Freising in Bad Koetzing. Koristno bo, če bomo naše obiske kombinirali z obnovitvijo znanja tujih jezikov, zlasti angleščine in nemščine. Na ta način bomo udeleženci lahko čim bolj neposredno sodelovali z našimi gostitelji. Vsakokrat bomo napolnili en avtobus obiskovalcev, med potjo in v posameznih mestih pa bomo poskrbeli tudi za osnovne informacije o državi in krajih, ki jih bomo obiskali.

Nastopali v družbi najboljših

► Martin Bizjak

V zimskem obdobju se je MePZ Vrelec pripravljala na nastope, počastil kulturni praznik na Prešernovem semnju in sodeloval v kulturnem programu ob zboru članov DU Škofja Loka. Zaradi ustreznih razmer za pevske vaje v prenovljeni dvorani našega DU smo na naših nastopih lahko dosegli tudi vidne uspehe.

Aprila je Vrelec nastopil na Območni reviji odraslih pevskih zasedb v Sokolskem domu. Med desetimi nastopajočimi zbori, tudi tako priznanih, kot so APZ France Prešeren, ŽePZ Grudnove Šmikle ter MePZ Crescendo in MeMIPZ Gimnazije Škofja Loka pod taktirko Žige Kerta, je Vrelec s prekmursko ljudsko v aranžmaju Lojzeta Kranjčana Zreilo je žito in Stevana Mokranjca II Rukovet iz moje domovine pokazal, da s svojim repertoarjem posega v zahtevnejšo umetniško interpretacijo.



Obiskali so nekdanjo zborovodkinjo Nado Krajčan.

Med premorom med pomladnimi revijami smo pevke in pevci Vrelca obiskali našo nekdanjo dolgoletno zborovodkinjo Nado Krajčan, oskrbovanko Doma starejših občanov v Kranju. Njej in njenim sostanovalcem smo priredili koncert desetih pesmi, med katerimi smo nekatere izvajali še pod njenim vodstvom, večino pa v obdobju vodenja Dejana Herakovića. S tem smo ji pokazali, da je vodenje »njene« zborovodstva vrhunskemu nasledniku. Srečanje je bilo seveda nadvse pristrčno in tudi njeno oko se je orosilo ob prijetnem snidenju.

Vrhunec spomladanskih koncertov upokojenskih pevskih zborov je vsakoletna revija Gorenjski upokojenci pojejo, ki jo je tokrat organiziralo DU Kamnik. V konkurenci trinajstih zborov je MePZ Vrelec, tokrat že drugič, s skladbama Zreilo je žito in II Rukovet osvojil prvo mesto. Da je bila usmeritev zbora v izbiro zahtevnejših skladb, tako med ljudskimi kot umetnimi, pravilna, so potrdile visoke uvrstitve na revijah, saj smo tokrat že drugič osvojili prvo mesto med nastopajočimi pevske sestavi. Posebnost izvedbe II Rukovet Stevana Mokranjca je bil solistični vložek zborovodje Dejana Herakovića. Uspeh Vrelca v Kamniku je bil objavljen tudi v junijski številki Ločanke, priloge Gorenjskega Glasa.

Na koncu uspešnega obdobja priprav in koncertov smo pevke in pevci zbora pred poletnimi počitnicami odložili koncertne »uniforme« in se v julijski pripeki zbrali na pikniku pri Jožici na njenem vikendu Za gradom v senci gozda pod mogočnim Lubnikom. Pridružila sta se tudi zborovodja Dejan in pianistka Kristina, ki je s klavirsko spremljavo pogosto oplemenitila naše petje. Po kratkem poletnem predahu Vrelec spet čaka pevsko živahna jesen z že vnaprej načrtovanim razporedom dela.



Vrelec na območni reviji pevske zborov

Z orglicami bogata jesen

► Alenka Šušteršič Snoj

V začetku leta smo dopolnili osem let delovanja orgličarske skupine in ponosno zakorakali v deveto leto.

Na začetku se je skupina imenovala Loške orgličarke, sestavljalo jo je sedem deklet. Povezala nas je naša Ivanka, saj je predlagala, da pokažemo, kaj smo se naučile na tečaju, ki ga je v okviru društva U3 Škofja Loka vodil priznani orgličar Marjan Urbanija. Čeprav je bila melodija enoglasna, so bili naši začetki večglasni. Z rednimi vajami in nastopi pa smo napredovale in dozorevale ter počasi pridobivale tudi samozavest. Pred vsakim nastopom imamo tremo še zdaj, vendar gre to pripisati odgovornosti do popolne izvedbe in spoštovanju poslušalcev. S prihodom kitarista smo se preimenovali v Loške orglice in medse sprejele tudi moške člane, to pa se je izkazalo za modro odločitev, saj se nam je pridružil še pevec. Skupina se je tako povečala na devet članov. Doslej smo nastopili 126-krat, po večini v domačem, škofjeloškem okolju in tudi širše. Melodije smo preigravali na uradnih dogodkih, festivalih, v prijateljskih krogih, obogatili kakšen dan starejšim v domovih in s posebnim otroškim programom nastopili v vrtcih. Veliko nastopov smo obogatili z recitali in skeči. Ponosno smo izdali tudi svojo zgoščenko.

V vseh teh letih smo usvojili kar bogat repertoar skladb. Preigravamo narodnozabavne in ljudske skladbe, slovenske popevke in dalmatinske pesmi, spogledujemo pa se tudi z zahtevnejšimi skladbami znanih skladateljev. Vsekakor je za izvedbo skladbe pred poslušalci potrebnih več skupnih vaj in tudi veliko domačega dela. Vendar vse vedno ne gre po načrtih, saj nekatere življenjske okoliščine zahtevajo spremembe in daljše odsotnosti.

Tako smo si letos, po zadnjem marčevskem nastopu na občnem zboru članov DU Škofja Loka, vzeli daljši premor. Ker nas ljubezen do igranja orglic in glasbe druži, nastopanje pa neizmerno veseli, saj z glasbo bogatimo tako sebe kot naše poslušalce, smo avgusta v okrnjeni sestavi nadaljevali vaje in priprave na bogato jesen. Že tradicionalno bomo nastopili na prireditvi Veter v laseh, obeta sem nam nastop na italijanskem festivalu Barkarola, nastopali bomo na mednarodnem srečanju orgličarjev v okviru Mihaelovega sejma v Mengšu in september sklenili z nastopom na Festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu v Ljubljani. Veselimo se tudi vseh drugih nastopov, zato se na vabila radi odzovemo.



Naši začetki v letu 2016

© Arhiv GS Loške orglice

Mavrica v štajerski prestolnici

► Marija Strah

Ob koncu maja se je Pevska skupina Mavrica namenila v Maribor. Pesnik Kajetan Kovič je zapisal:

»Na severu te male domovine
je mesto, kjer sem bil nekoč doma.
Nad njim so nizke gozdnate planine
in dobra volja vedrega neba.«

Še kako prav je imel! Ves dan smo bili dobre volje, v Mariboru pa nas je pričakalo vedro nebo. Sonce se nam je sramežljivo dobrikalo do 14. ure, ko smo obedovali v gostišču Pri kozlovi pošti. Na naši poti domov pa je začelo deževati. Nebo je najbrž jokalo, ker je Mavrica zapuščala Maribor.

Na hitrem vlaku Ljubljana-Maribor smo prepevali že navsezgodaj. Marjetin

rožmarin za spomin, namočen v žganje, je imel neverjeten učinek. Brez map in notnih zapisov smo znali zapeti od začetka do konca številne ljudske in ponarodele pesmi. Tudi treme ni bilo, kljub temu da smo imeli v vagonu poslušalce, kajti nismo bili sami.

Maribor, mesto ob reki Dravi v objemu zelenih gozdov Pohorja in slikovitih vinorodnih gričev, je lastnik najstarejše trte na svetu in drugo največje mesto v Sloveniji. V osrčju starega mestnega jedra se bohota Grajski trg. Ime je dobil po mestnem gradu, ki v svoji notranjosti gosti Pokrajinski muzej Maribor. V 18. stoletju so na tem trgu postavili spomenik, posvečen sv. Florjanu, zavetniku pred požari ter drugimi naravnimi katastrofami. Pot nas je vodila po Gosposki ulici, ki je nekoč veljala za pravo promenado. Ustavili smo se na Slomškovem trgu. Tu stoji Stolnica, okoli nje pa se dajejo na ogled: stavba Univerze v Mariboru, Slovensko narodno gledališče Maribor in poslopje Pošte Maribor. Ob robu parka so 1991 postavili spomenik prvemu mariborskemu škofu Antonu Martinu Slomšku. V zvoniku stolne cerkve sv. Janeza Krstnika si turisti lahko ogledajo razstavo z naslovom Čuvajnica na stolpu, ki prikazuje nekdanje stanovanje požarnega čuvaja, ki je živel na vrhu stolnega zvonika. Po 162 stopnicah se lahko povzpnejo na razgledno ploščad stolnega zvonika, s katerega je občudovanja vreden pogled na mesto. Mi smo si ogledali notranjost Stolnice, ki je zelo akustična. Zapeli smo Angelčka in lepo je zvenelo.

Šli smo na Glavni trg. Nedavno je dočkal prenovo. Namenjen je zgolj pešcem. Obkrožajo ga

pomembne zgodovinske stavbe: Mestna hiša oz. rotovž, poznobaročna Alojzijeve cerkev, v središču trga pa stoji kužno znamenje, ki so ga prebivalci postavili v 17. stoletju v spomin na kugo. Ta je v letih 1680 in 1681 terjala življenja skoraj petine prebivalcev.

V osrčju starega mestnega jedra, na Lentu, dandanes domuje najstarejša trta na svetu. Žametovka ali modra kavčina je s potrjeno starostjo več kot 400 let vpisana v Guinnessovo knjigo rekordov kot najstarejša trta na svetu, ki še vedno rodi žlahtne sadove. Je tudi edina rastlina, ki ima v Hiši Stare trte svoj muzej. V njem je vinoteka. 55 lokalnih vinarjev prispeva v zbirko več kot 200 različnih vinskih etiket. Na Lentu se je naša pot z lokalno vodičko končala. Izmenjali smo si telefonske številke, kajti s svojo skupino namerava obiskati našo Škofjo Loko.

Po izdatnem kosilu smo se sprehodili mimo Trga generala Maistra in kipa svobode Kodžaka ter skozi Mestni park do treh ribnikov. Pred dežnimi kapljami so nas varovala številna drevesa, ki so stara več kot 140 let. Zapeli smo nekaj pesmi. Naj se v »totem Mariboru« čuje, da nimajo samo Štajerci dobrih pevcev, ampak smo to tudi na Gorenjskem. Zaradi časovne stiske se nismo odpravili še malo višje, na Piramido, priljubljeno izletniško točko. Grič smo si ogledovali le z vznožja. Morda na vrh kdaj drugič, ko bomo znova obiskali v Maribor.

Leta 1846 je v Maribor prisopihala Južna železnica. Danes imajo meščani lepo in na posodobljeno železniško postajo. Tam smo se znova vkrcali na vlak za Ljubljano, od tam pa z avtobusom v Škofjo Loko. Preživeli smo še en lep dan.

Svet je lep, če ga le znamo videti in občudovati. Svet je lahko tudi boljši, a to je odvisno od ljudi. Za seboj je vredno pustiti sledi.



© Arhiv PS Mavrica



Stefan Hertmans

Tujka

Tujka je epska zgodba in portret neverjetno sodobne ženske, hkrati pa tudi roman o identiteti in stanju, ki se pojavlja domala vso zgodovino človeštva: stanju begunca.

Zgodba se dogaja v 11. stol. v Franciji. Mlada normanska plemkinja Vigdis zapusti bogat in varen dom, da bi živela s srčnim izbrancem Davidom. Ker je Jud, postane njuno življenje en sam beg.

Pisatelj Hertmans na podlagi dokumentov, ki so jih našli v Kairu, hodi po poteh Vigdis Adelais.

Amos Oz
Moj Mihael

Pripoved o Hani in Mihaelu, ki je izpisana kot Hanin notranji monolog in katere naslov bi po avtorjevih besedah lahko bil tudi Hanin dnevnik, se dogaja na ozadju Jeruzalema v prvih letih neodvisnosti Izraela. V nekaterih odstavkih postane protagonist prav to mesto.

Amos Oz velja za najbolj prevajanega izraelskega pisatelja.

Miha Mazzini
Pohlep

Pohlep je zbirka zgodb, ki nam nastavi ogledalo, v katerem se bo večina bralcev brez dvoma prepoznala, čeprav si to morda težko priznamo. Prav zato je Pohlep zbirka zgodb, ki bi jo moral prebrati prav vsak.

Jela Krečič
Knjiga drugih

Vsebuje zgodbe ljudi različnih generacij in različnega izvora (od najstnikov do upokojencev), ki živijo v Ljubljani. Zgodbe posameznih protagonistov romana se prepletajo okoli skrivnostne knjige, ki si jo izmenjujejo med seboj. Pripovedna linija romana sledi tistemu junaku, ki ima knjigo v danem trenutku – in ta predmet, čeprav ga nihče ne bere, na različne načine zaznamuje vsako od njihovih usod.

Jela Krečič, avtorica Knjige drugih, je slovenska novinarka, publicistka in filozofinja.

Ingo Schulze
33 trenutkov sreče: iz zapisov pustolovščin Nemcev v Pitru

Dogajanje zgodb 33 trenutkov sreče je postavljeno v Sankt Peterburg. Gre za zanimivo in eklektično zbirko kratkih zgodb o trenutkih v mestu, ki je navdihnilo in očaralo nešteto generacij pisateljev,

umetnikov, glasbenikov in bralcev.

Ingo Schulze, nemški pisatelj in dramaturg, je za svoja dela prejel številne nagrade, leta 2019 je gostoval tudi na festivalu Fabula v Ljubljani.

Douglas Stuart
Shuggie Bain

Shuggie Bain je prvenec škotsko-ameriškega pisatelja Douglasa Stuarta. Delo, ki je izšlo leta 2020, pripoveduje zgodbo o najmlajšem od treh otrok, Shuggieju, ki v osemdesetih letih prejšnjega stoletja z mamom alkoholičarko Agnes odrašča v postindustrijskem delavskem razredu v mestu Glasgow na Škotskem.

Pred kuliso Glasgowa v osemdesetih Stuart nastavlja zrcalo revščini, homofobiji, mizoginiji in odvisnosti, v resnici pa plete, kot temu sam pravi, »zgodbo o brezpogojni ljubezni, kakršno lahko čutijo samo otroci do svojih hudo nepopolnih staršev«.

Saša Stanišič
Čigav si

V avtobiografski zgodbi o družini, državi, skupnosti, ki je zaradi jugoslovanskih vojn za vedno razpadla, pisatelj raziskuje vprašanje (svojega) izvora. V podobi dečka, ki je pri štirinajstih letih izgubil dom, je prikazana celotna izkušnja begunstva.

Ob mešanici ostrine in humorja je to ena najboljših knjig o življenju beguncev, ki presega preteklost in se obrača v prihodnost. Sklep:

ni pomembno, od kod prihajaš, temveč kam greš.

Milan Dekleva
Zmagoslavje podgan

Avtor je v romanu predstavil nekoliko prirejeno biografijo slovenskega dramatika Slavka Gruma. Protagonist subjektivno pripoveduje o doživljanju sveta in samega sebe. Za glavno osebo romana sta značilni dvojnost in iracionalnost v dejanjih. Nasprotji med ljubeznijo do Josipine Deželak in ustvarjanjem ter med željo do življenja in samomorom ga privedeta do blaženja bolečin z alkoholom in morfijem. Za ta roman je avtor leta 2006 prejel nagrado kresnik.

Tove Alsterdal
Slepi rov

Roman Slepi rov je leta 2019 prejel nominacijo za najboljši nordijski roman.

Sonja in Daniel sta Šveda, ki se odpravita na Češko, da bi tam obnovila hišo z vinogradom. Naselita se in začneta delati. V kleti in rovu, ki poteka pod hišo odkrijeta vinsko klet ... Sledi zgodba o vojni, usodah takratnih prebivalcev mesta Königsmühle oz. Kraluvi Mlyn.

V romanu se ob zgodbi o človeški brutalnosti in zvestobi prepletata zgodovina in sedanjost.

Zbrala Nevenka
Mandič Orehek

Zaživel je Zlatin hodnik

► Marinka Mesec

Od junija do avgusta je v galeriji Zlatin hodnik razstavljala skupina puštalskih likovnih ustvarjalcev

Likovna umetnost na Loškem ima dolgotrajno tradicijo, saj že samo mesto s svojo čudovito okolico vabi posameznike k ustvarjalnosti. Pred približno 27 leti se je Avgustu Babniku porodila zamisel, da bi povezal ustvarjalce, ki živijo v Puštalu. Zbralo se jih je približno 20, med njimi akademsko izobraženi ustvarjalci, likovni pedagogi in predvsem ljubitelji, ki ustvarjajo iz lastnega navdiha. Občasno se povežejo tudi z mladimi ustvarjalci iz Puštala. Slogovno so popolnoma različni, zato so njihove razstave pravzaprav mozaiki posameznih videnj sveta. Zanje je značilno, da niso povezani v društvo, temveč da se povezujejo na razstavah. Njihova prva razstava je bila v Puštalskem gradu, ob 25-letnici skupnega predstavljanja pa so razstavljali v Sokolskem domu. S svojimi deli so postali tudi širše prepoznavni, saj so s skupinsko razstavo gostovali tako v Železnikih kot v Zireh.

V galeriji Zlatin hodnik so razstavo z naslovom »Puštuci u Lok« odprli 6. junija, na ogled pa je bila do 19. avgusta. Razstavljal je devet slikark in slikarjev: Irena Šuštar, Mojca Pintar, Tina Rant, Simon Mlakar, Janez Rant, Tone Kožuh, Avgust Babnik, Franc Temelj in Anton Gaber. Ob tej priložnosti je nastopila glasbena skupina Al Capone pod mentorstvom Denisa Kokalja.

Eden od Puštalcev je tudi Janez Rant, ki že od otroštva rad riše. Tehniko risanja je izpopolnjeval v ART HOUSE v Ljubljani. Zaposlen je bil pri Telekomu

Slovenija v Ljubljani. Veliko je risal ponoči, nenadoma pa zaradi visokega očesnega tlaka na eno oko ni več videl. Zaradi zdravljenja je moral za dve leti prenehati risati. Toda želja po ustvarjanju je bila tako močna, da je znova začel slikati, čeprav na eno oko ne vidi. Zdaj neutrudno ustvarja v akrilni tehniki, kredi in pastelu. Ob zaprtju razstave je Simon Mlakar povedal, da bodo v galeriji Zlatin hodnik, sicer razstavišču DU Škofja Loka, dali možnost tudi drugim ustvarjalcem, ki imajo kaj pokazati, saj želijo postati dobro razstavišče za različne vsebine, oblike in izraze našega življenja.

Prihodnja prireditev v galeriji Zlatin hodnik

bo razstava Domoljubnega društva Rudolfa Maistra iz Žirov ob letošnjem Maistrovem letu, posvečenem 150. obletnici rojstva in 90. obletnici smrti generala Rudolfa Maistra. Odprli jo bodo 23. septembra.

V prvi polovici oktobra bo Filatelistično društvo Lovro Košir Škofja Loka pripravilo filatelistično razstavo ob 90-letnici Gorenjske predilnice, v drugi polovici oktobra pa bo sledila fotografska razstava Milana Gogale. Razstavo ob 20-letnici delovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje napoveduje tudi društvo U3, razstavljal bo likovna sekcija društva upokojencev, posebej pa še tri likovnice, ki sicer prepevajo pri MePZ Vrelec.



Alma Včar

Od junija do avgusta so v galeriji Zlatin hodnik razstavljali Puštalci.



Marinka Mesec

Janez Rant

Živahno v Kulturnem centru Kamnitnik

► Marinka Mesec

Najprej spoznajmo Kamnitnik, po katerem se zdaj imenuje kulturni center Društva upokojencev Škofja Loka v poslopju nekdanje vojašnice. O njem mi je pripovedoval magister arheologije Jože Štukl

Kamnitnik, kopasto oblikovan grič v bližini Škofje Loke, je v geološkem smislu zgrajen iz terciarnega konglomerata, apnenčaste kamnine, sestavljene iz glin in peska, ki sta se trdno sprijela skupaj. Tako je nastala dovolj trdna kamnina, ki jo je mogoče obdelovati, zato je nadvse primerna za uporabo v gradbeništvu, zlasti kot stavbni kamen. Najstarejši kamnoseški izdelki iz kamnitniškega konglomerata naj bi bili narejeni v 17. stoletju.

Znan je nagrobni spomenik župniku Terpinu na cerkveni steni v Šmartnem pri Kranju iz leta 1683. Iz kamnitniškega kamna so tudi »svete štenge« na Sv. Joštu nad Kranjem iz leta 1751 in kužno znamenje na Mestnem trgu v Škofji Loki. Iz 18. stoletja je tudi portal Puštalskega gradu. V 19. stoletju je bila iz tega kamna narejena večina kamnoseških izdelkov v Loki. Uporabljali so ga tudi v spodnjem delu Selške doline, v Poljanski dolini pa so poznali in uporabljali hotaveljski marmor.

Pridobivali kamen in pridelovali vino

Najbolj intenzivno so kamen na Kamnitniku kopali od leta 1902 do 1906, ko so ga potrebovali za graditev bohinjske železnice (za oporne zidove v predoru iz Bohinjske Bistrice proti Podbrdu) in karavanškega predora. Pri lomljenju kamna so si pomagali s svedri in tudi z miniranjem. Prvo leto je v kamnolomu delalo 350 kamnosekov in delavcev, leto pozneje pa se je njihovo število povečalo že na 500. Večina kamnosekov je bila Italijanov, Furlanov in Hrvatov iz Istre, nekaj pa je bilo tudi Slovencev. Za prevoz kamna do železniške postaje na Trati je poskrbel podjetnik Franc Dolenc iz Stare Loke. Vsak dan je kamenje na Trato vozilo do 50 konj. Po grobih ocenah lahko sklepamo, da so v štirih letih intenzivnega lomljenja kamna nakopali in odpeljali 172.000 ton materiala. S tem je celoten Kamnitnik dobil povsem novo podobo, saj je kopast, s travo poraščen grič postal odsekan in gol.

Na Kamnitniku so bili odkriti fosilni ostanki zoba neke vrste slona, nosoroga, svinje in bobra.

Škofja Loka z okolico je v srednjem veku sodila med vinorodne okoliše, saj so Freisinški škofje v svojih vinogradih v Binklju, Moškrinu, na Trnju in v Vincarjah gojili vinsko trto. Proti sredini 14. stoletja je vinogradništvo na Loškem začelo nazadovati in vinograde so postopno opuščali. Tako je bil tedaj omenjen le še vinograd na Kamnitniku, v 16. stoletju pa je bilo vinogradništvo na območju Loškega gospostva popolnoma opuščeno.

Vojašnica že v stari Jugoslaviji

Pod Kamnitnikom so leta 1928, za časa Kraljevine SHS, zgradili vojašnico in jo poimenovali po prestolonasledniku Petru iz srbske kraljeve družine Karađorđević. V njej so bili vse do začetka druge svetovne vojne nastanjeni starojugoslovanski vojaki. Ti so Škofjo Loko zapustili 9. aprila 1941. Med drugo svetovno vojno so bili v vojašnici nastanjeni nemški vojaki. Po kapitulaciji Nemčije in koncu druge svetovne vojne v Evropi, 9. maja 1945, so Nemci vojašnico zapustili in prešla je v roke jugoslovanske vojske, objekt pa so poimenovali po narodnem heroju Jožetu Gregorčiču.



© Danica Zavri Ziebir

Nekdaj poveljstvo vojašnice, zdaj sedež Kulturnega centra Kamnitnik

Dramatično dogajanje med slovensko osamosvojitvijo

V vojašnici v Škofji Loki je vse do začetka devetdesetih let 20. stoletja bivala množica rekrutov iz različnih jugoslovanskih republik, napotenih na obvezno služenje vojaškega roka. Med vojno za osamosvojitve Slovenije so enote 35. območnega štaba TO Škofja Loka, Postaje milice Škofja Loka in člani drugih organizacij 28. junija 1991 začasno zavzele vojašnico ter iz skladišč odpeljale orožje in strelivo. Med akcijo je vojak JLA smrtno ranil 17-letnega domačina Mohorja Berganta.

Enote 35. območnega štaba Teritorialne obrambe Škofja Loka so skupaj z miličniki Postaje milice Škofja Loka 2. julija 1991 znova obkolile vojašnico, izvedle vpad ter jo na koncu zavzele po mirni poti. Po dokončnem prevzemu vojašnice so enote TO nepretrgano varovale objekt vse do 2. oktobra 1991, ko je bila vojašnica po ukazu Republiškega štaba teritorialne obrambe znova izročena JLA, Sloveniji pa je bila vrnjena neposredno pred odhodom zadnjega vojaka JLA iz Slovenije 25. oktobra 1991. Od tedaj objekt ni bil več namenjen vojski, zato je celotno območje Kamnitnika postalo splošno dostopno.

Nasproti nekdanjega poveljstva vojašnice oziroma zdajšnjih prostorov DU Škofja Loka je Občina Škofja Loka 25. junija 2021, ob 30. obletnici osamosvojitve Slovenije, v spomin na tragično preminulega Mohorja Berganta postavila spomenik, ki ga je izdelal kipar Tomaž Furlan.



© Danica Zavri Ziebir

Spomenik v spomin na osamosvojitveno leto 1991

Kulturni center Kamnitnik danes

Društvo upokojencev Škofja Loka se je v nekdanjo vojašnico preselilo leta 1996. Takratni predsednik društva je bil Janez Liechtenecker. Selitev v nove prostore se je začela v letu 2023.

3. junija so Škofjo Loko obiskali veleposlaniki, akreditirani v Republiki Sloveniji, in se s kolesi popeljali po okolici Škofje Loke. V še nedokončani dvorani jih je s pesmijo pozdravil MePZ Vrelec. 7. avgusta 2023 se je začela selitev Marinkine knjižnice, saj je bilo treba iz starih prostorov knjižnice preseliti in na novo razvrstiti v police 7647 knjig, in to po tematskih področjih.

Novo dvorano DU Škofja Loka so 26. novembra 2023 s svojim nastopom odprle članice Kulturnega društva KUL-T-URA iz Poljanske doline. 19. decembra 2023 je bila v novi dvorani podelitev bralnih značk za odrasle. Lani je bralno značko prejelo 24 bralk in bralcev.

V kulturnem centru Kamnitnik so se predstavljali tudi naši popotniki. Tako je predsednik društva Miha Ješe predstavil štiri potovanja z naslovom »Z vlakom po Evropi«. Ela Dolinar in Sonja Braniselj sta potovali po treh državah Srednje Amerike. Alma Vičar in Nevenka Mandič Orehek sta predstavili potovanje po Maroku, Jana Dagarin pa je pripovedovala o svojem učiteljskem delu med afriškimi otroki. Pred poletjem je v teh prostorih zaživelo tudi razstavišče, galerija Zlatin hodnik. A o tem posebej.



© Danica Zavri Ziebir

Razstava ob Maistrovem letu

Po srcu je še vedno Ločanka

► Ela Dolinar

Majda Puhar Kovač je po srcu še vedno Ločanka, čeprav že 25 let živi v Zgornji Besnici, kjer sta si z možem zgradila hišo



© Ela Dolinar

Spomini na otroška in mladostniška leta na loškem Placu so še zelo živi. Tudi gimnazijo je obiskovala v Loki, potem pa se je zaposlila v Gorenjski banki, študirala ob delu in po končanem študiju prevzela vodenje enega od oddelkov. Že v gimnaziji je bila dejavna v kulturi in športu in tudi predsednica vseh razrednih skupnosti. To delo jo je odneslo v politiko in postala je predsednica Zveze mladine v Škofji Loki in izvršna sekretarka OK ZKS Škofja loka. Že kot otrok se je v TVD Partizan ukvarjala z gimnastiko.

Skupaj z možem sta bila 25 let člana društva Slovensko-danskega prijateljstva, katerega ustanovitelj je bil pokojni novinar Igor Gruden. Dancem so predstavljali lepote Slovenije, za gimnazijce so organizirali obisk Danske in to državo večkrat obiskali tudi sami. Z možem, žal že pokojnim, sta prepotovala velik del Evrope. V najlepšem spominu ji je ostalo potovanje po Norveški in baltskih državah. Ko smo maja letos potovali po Črni gori, so na dan privreli spomini izpred 35 let, ko sta po teh krajih potovala z možem. Leta 1989, ko je v Jugoslaviji vrelo, sta bila tudi v Črni gori.

»V Budvi je imel govor Slobodan Milošević, tam so bili tudi Kosovci in napetost je bilo čutiti v zraku. V Ulcinju naju je starejša gospa, muslimanka, iz hvaležnosti, ker smo Slovenci podpirali rudarje v Trebči, ki so gladovno stavkali, povabila na kavo,« pripoveduje Majda Puhar Kovač. Najbolj znana na Balkanu je gotovo stavka rudarjev na Kosovu leta 1989. Stavka, ki velja za začetek

razpada Jugoslavije, je bila ena izmed redkih rudarskih stavk, ki niso imele ekonomskih, temveč politične spremembe. Tedaj je 1300 rudarjev rudnika svinca in cinka v Starem Trgu pri Trebči v jami gladovno stavkalo z zahtevo po odstopu vseh kosovskih funkcionarjev.

Dve leti po prihodu v Besnico so jo sovaščani izvolili v odbor KS in ta jo je imenoval za svojo predsednico. Večer po izvolitvi, kaj večer, ob dveh zjutraj, so v njeno hišo prišli koledniki v narodnih nošah in plesali so do jutra.

Po 40 letih dela v banki se je Majda upokojila, vendar je še vedno dejavna na več področjih. V Združenju borcev za vrednote NOB Besnica je kot članica izvršnega odbora pristojna za organizacijo izletov in prireditev. Postala je članica Društva upokojencev Škofja Loka in tudi Društva U3, v katerem obiskuje študijske krožke Skriti biseri Slovenije, Širimo obzorja, nemščino in bralni krožek. Rada obiše opero, gledališče, rada se družijo s prijatelji in prav posebno jo veseli, da so v Besnici s sosedi povezani tako ob veselih kot tudi ob žalostnih dogodkih.

Veseli smo, da si naša članica in da ti nekajkrat na teden ni odveč pot v Škofjo Loko. Torej res drži, da si po srcu še vedno Ločanka!



© Majda Puhar Kovač

Majda organizira tudi vsakoletni izlet članov ZB za vrednote NOB Besnica. Lanski izlet v Bazo 20

Zbor napreduje tudi zaradi njegove zavzetosti

► Martin Bizjak

Ferdo Pozvek, pevec in predsednik MePZ Vrelec, je prejemnik letošnjega priznanja Društva upokojencev (DU) Škofja Loka

Ob podelitvi priznanja DU Škofja Loka Ferdu Pozveku naj kot pevec MePZ Vrelec v tem prispevku utemeljim, zakaj je bilo priznanje podeljeno prav njemu.

Ferdo je nadvse dejaven član našega društva, pripravljen poprijeti za delo pri prenovi društvenih prostorov ali pripomoči k delovanju DU v organizacijskem smislu. Je predsednik šahovske sekcije DU in predsednik MePZ Vrelec, ki ga vodi z izjemno osebno zavzetostjo. V svojem dolgotrajnem pevskem stažu je prepeval v več moških pevskih zborih, tudi v nekdanjem MoPZ Sv. Duh pod vodstvom prof. Demšarja, potem v moškem zboru LTH, po upokojitvi pa se je vključil v MePZ Vrelec, v katerem poje že večji del njegovega obstoja. Ker dobro pozna zborovsko petje tako v domači kot širši okolici, so ga pevke in pevci MePZ Vrelec leta 2018 prav zato soglasno sprejeli kot obetajočega predsednika zbora.

Za dobro delovanje zbora je Ferdo upravno strukturo Vrelca okreplil s poverjeniki za različne naloge, kot so informiranje pevk in pevcev, oskrba z notnim gradivom, obveščanje javnosti o nastopih Vrelca, sporočanje o zboru v medijih ... in ne nazadnje tudi za urejanje finančnih zadev. Ko se je zdravstveno stanje takratne zborovodkinje gospe Nade Krajncan slabšalo, je Ferdo ob njeni pomoči pridobil zdajšnjega zborovodjo Vrelca prof. Dejana Herakovića, da je prevzel vodenje zbora. Z njim tesno sodeluje pri izbiri skladb za prihodnji repertoar ter pri letnem razporedu vaj in nastopov, pri tem pa ne pozabi niti na družabna srečanja zbora.

Gmotno stanje zbora je nenehno žgoče vprašanje, ki ga Ferdo kot predsednik Vrelca rešuje z veliko osebne prizadevnosti za blaginjo zbora. Zaradi poznavanja širokega kroga ljudi mu je uspelo pridobiti tudi nekaj sponzorjev in donatorjev, saj sredstva, ki jih zagotavljajo institucije, ne zadoščajo za poplačilo stroškov delovanja zbora. Tako je med drugim omogočil, da so pevke in pevci stara koncertna oblačila zamenjali z novimi, v katerih se je zbor predstavil občinstvu ob praznovanju svoje 20-letnice. Težava je tudi naravni osip pevk in pevcev zbora in tudi na tem področju je dragoceno

Ferdovo znanstvo z zdajšnjimi in nekdanjimi pevkami in pevci drugih zborov, saj jih je precej zapolnilo in pomladilo vrste Vrelca.

Od prevzema predsedniškega položaja Ferda Pozveka v MePZ Vrelec je njegova izjemna vnema, seveda v tesnem sodelovanju z zborovodjem prof. Herakovičem, prispevala k znatnemu kakovostnemu napredku Vrelca, saj se na revijah pevskih zborov v svoji kategoriji že od leta 2019 uvršča na prva mesta. Ob podelitvi priznanja DU za leto 2023 Ferdu iskreno čestitamo in mu še naprej želimo tako zavzeto in uspešno delo.



© Milan Gogala

Ferdo Pozvek, letošnji dobitnik velike plakete DU Škofja Loka

Pomoč družini na domu

► Nataša Kalan, univ. dipl. soc. del.

Pomoč družini na domu je socialnovarstvena storitev, ki v občini Škofja Loka poteka že več kot 25 let.

Na začetku je bila tovrstna pomoč organizirana po večini kot gospodinjska pomoč in družabništvo, čez leta razvoja, družbenih sprememb in predvsem sprememb v osnovni celici, tj. v družini, pa je postala zelo pomembna predvsem kot skrb za starejše občane in tudi druge upravičence.

Pred desetletji je družina navadno sobivala v skupnosti več generacij in delovala kot multifunkcionalna skupina, do zdaj pa se je veliko teh funkcij izgubilo, tako da deluje povsem drugače. Zaposlene mlajše generacije, ki so v delovno okolje vpete precej več časa in drugače kot nekoč, skrb za svoje bližnje velikokrat težko organizirajo, zato še kako potrebujejo pomoč pri različnih opravilih. Prav zaradi tega je organizirana pomoč družini na domu, saj so na ta način na eni strani bližnji razbremenjeni, na drugi strani pa je s tem tako starejšim kot tudi bolnim ali invalidnim občanom omogočeno čim daljše bivanje v domačem okolju.

Da bi čim dlje ostali v domačem okolju

V Centru slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka je oskrba na domu organizirana že od leta 2015, neposredno pomoč na domu pa zagotavljamo tako v občini Škofja Loka kot tudi v preostalih treh občinah na Škofjeloškem (Žiri, Gorenja vas - Poljane in Železniki). Za zdaj s 16 zaposlenimi pomoč zagotavljamo 121 občanom. V občini Škofja Loka je v to obliko vključenih 60 občanov oz. uporabnikov, za katere skrbi deset zaposlenih. Vsi, ki opravljajo neposredno delo, so po izobrazbi bolničarji ali pa so uspešno opravili nacionalno poklicno kvalifikacijo (NPK) za oskrbovalca. Delo, ki ga opravljajo, od njih zahteva veliko odgovornosti, iznajdljivosti, prilagodljivosti ter tudi drugih spretnosti, da pri vsakodnevni dinamiki lahko zagotavljajo dobre storitve.

Ko pešajo življenjske moči

Največkrat se občani in njihovi bližnji zanimajo za storitev socialne oskrbe na domu, ko pri starejših

zaznajo spremembe zaradi starostnega pešanja ali ko se spremeni njihovo zdravstveno stanje, ki vpliva tako na psihično kot fizično stanje posameznika (hospitalizacije zaradi različnih bolezni, poškodbe, težave s spominom). Zaradi tega je organizacija posameznega dne vse bolj težavna. V prvih telefonskih pogovorih vodja občanom oz. njihovim sorodnikom predstavi potek službe pomoči na domu, kakšen je postopek za vključitev (oddati je treba prošnjo za izvajanje), kdo vse je upravičenec do pomoči, katere storitve oz. opravila izvajamo, kakšna je cena storitev in kakšni so postopki ob morebitni nezmožnosti plačevanja.

V prvih stikih se pogovorimo predvsem o zdravstvenem stanju občana, kaj potrebuje, kako je v skrb vključena ožja in širša družina ali prijatelji oz. kako sploh deluje socialna mreža posameznika. Največkrat se že med prvim pogovorom lahko dogovorimo, kolikokrat na teden in ob kateri uri bi posameznik potreboval pomoč, potem pa na podlagi potreb preverimo, kakšne so možnosti za vključitev.

Zaposleni v službi pomoči na domu z različnimi oblikami konkretne pomoči in z različnimi opravili vstopamo v življenje posameznika ter mu zagotavljamo kakovostnejše in zadovoljnejše življenje. Dogovor o storitvah in oblikah pomoči na domu je individualen in ga prilagajamo potrebam posameznika. Poglavitne potrebe opredelimo že med prvimi pogovori, ko pa je vključitev v izvajanje možna, občana najprej obiščemo na domu in se dogovorimo o vseh podrobnostih.

Storitve oz. opravila so organizirana v treh sklopih: *pomoč pri osnovnih dnevnih opravilih* (pomoč pri oblačenju, slačenju, umivanju, opravljanju osnovnih življenjskih potreb ...), *gospodinjska pomoč* (prinašanje enega pripravljenega obroka, nakup živil, pomivanje umazane posode, osnovno čiščenje, postiljanje ...) ter *pomoč pri ohranjanju socialnih stikov* (vzpostavljamo socialne mreže z okoljem, s prostovoljci in sorodstvom, spremljanje, obveščanje ustanov o stanju in potrebah ...).

Pomoč vse dni v tednu

V Škofji Loki je neposredna oskrba organizirana ob delavnikih (od ponedeljka do petka od 7. do 15. ure ter

popoldne od 17. do 20. ure) ter ob sobotah, nedeljah in praznikih dopoldne (od 7. do 15. ure). Cena storitve subvencionira občina, ki v skladu z zakonodajo zagotavlja najmanj 50 odstotkov cene celotnih stroškov storitve. Cena ene ure storitve za uporabnika v občini Škofja Loka je ob delavnikih 7,68 evra, ob nedeljah 10,22 evra in ob praznikih 11,25 evra, sofinanciranje občine pa je 70-odstotno. V skladu s Pravilnikom o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev neposredno delo poteka najmanj 30 minut na dan in največ 20 ur na teden. Ob vključitvi občana v izvajanje strani podpišeta dogovor o izvajanju pomoči na domu, v katerem so opredeljene storitve in obseg izvajanja.

Več informacij je od ponedeljka do petka (od 7. do 15. ure) na voljo pri Nataši Kalan, na tel. št. 04/620 72 26. Vse potrebne informacije so dostopne tudi na spletni strani CSS Škofja Loka, v rubriki Pomoč družini na domu (www.css-sl.si).

Zaposleni se s svojim strokovnim delom, ki vključuje tudi sodelovanje z bližnjimi in drugimi pomembnimi osebami, trudimo, da bi s spremljanjem, opažanjem sprememb in prilagoditvami posamezniku omogočili čim kakovostnejše in zadovoljnejše življenje. Tako lahko med našim delom glede na potrebe občana tudi prilagodimo ali spremenimo obseg ali vrsto opravil.

Ob pomoči zadovoljivo in kakovostno življenje

Pomoč družini na domu je delo z ljudmi, pri katerem se spremembe dogajajo vsak dan, to pa od nas zahteva stalne organizacijske in individualne prilagoditve, bodisi da gre za spremenjeno zdravstveno stanje posameznika ali druge življenjske potrebe, stiske in nepredvidene situacije. Še kako pomembno vlogo ima mreža sorodnikov in znancev, saj lahko občutno pripomore k temu, da lahko posameznik biva v domačem okolju, kjer ob manjši pomoči še naprej lahko živi zadovoljivo in kakovostno življenje. Gotovo pa to velja predvsem za tiste, ki živijo sami ali katerih socialna mreža je šibka, saj jim prav te storitve pomagajo, da še vedno živijo tam, kjer so preživeli večino svojega življenja in kjer se počutijo dobro in varno.

Kljub možnostim, ki jih zagotavlja služba pomoči na domu, pa tovrstna oblika včasih vendarle ne zadostuje

več. Takrat bližnji navadno vzpostavijo kontakt s socialno službo CSS Škofja Loka. Po lanskem odprtju Hiše generacij v Gorenji vasi je možnosti še več, tako npr. možnostčasne namestitve ali dnevnega varstva.

Center slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka tako z dejavnostjo institucionalnega varstva in storitvami pomoči na domu občanom na tem območju zagotavlja celostno skrb, ki jim omogoča, da ostanejo in živijo v znanem domačem okolju.

Varni z aparatom za oživljanje

Danica Zavrl Žlebir

Ob odprtju razstave Puštuci u Lok, prve, ki je bila na ogled v galeriji Zlatin hodnik, so namenu izročili še eno pomembno pridobitev. Ob vходу v stavbo poveljstva nekdanje vojašnice, v kateri je od lani sedež Društva upokojencev Škofja Loka, so namestili aparat za oživljanje. Avtomatski defibrilator je zagotovila Krajevna organizacija Rdečega križa (KORK) Kamnitnik v sodelovanju s sponzorji in društvi, ki poleg našega prav tako domujejo v tej stavbi. Aparat so v posebno omarico pred vhodom namestili: Rudi Zadnik (predsednik KORK Kamnitnik in član UO DU Škofja Loka), Lucija Oman, članica ekipe prve pomoči Rdečega križa Slovenije, Območnega združenja Škofja Loka, in župan Občine Škofja Loka Tine Radinja. Kot je dejal Rudi Zadnik, so tako poskrbeli za zdravstveno varovanje uporabnikov te stavbe in tudi prebivalcev širše okolice, ob tem pa je izrazil upanje, da aparata za oživljanje ne bi nikoli potrebovali.



Miljan Grogala

Devetdesetletnica z iskricami v očeh

► Alma Vičar

Julijana Oblak, za prijatelje Julči, je prav posebna devetdesetletnica. Je bistrega duha, še vedno urnih nog, radoživa, nasmejana in družabna gospa, zato je bil pogovor o njenem življenju v njeni kuhinji res prijeten



© Alma Vičar

Gospa Julijana je Ločanka, sicer rojena v Puštalu, po poroki pa se je preselila v Kopališko ulico, kjer živi še zdaj.

Bila je najstarejša od šestih otrok. Ko je bila stara pet let, so se preselili na drugi konec Puštala, v svojo hišo, v kateri je bila tudi kovačija, saj je bil oče kovač. Med vojno je izgubila najmlajšega bratca. Po bombardiranju se je prehladil in odpeljali so ga v bolnišnico v Ljubljano, ki je bila takrat pod italijansko okupacijo. Tam je umrl in nikoli niso izvedeli, kje je pokopan.

Zaradi očetove bolezni je morala kot najstarejša hči zgodaj prekiniti šolanje in se zaposliti, da je družina lahko preživela. Pri šestnajstih letih se je zaposlila v Predilnici, kjer pa ji je stroj zagrabil roko. Na srečo so ji zdravniki roko rešili, tako da se je kljub delni invalidnosti lahko šla učiti za šiviljo na Suho. Po treh učnih letih se je zaposlila v Kroju (takrat se je imenoval še MEPO), kjer je tudi dočakala pokojnino.

Moža je spoznala na gasilski veselici, kamor je šla z očetom. Prijateljeve besede »Glej, da jo boš oženil in

ne samo plesal z njo« so se uresničile nekaj let pozneje. Mož je bil sodar, izučen pri Homanu. Rodila sta jima dva otroka, hči in sin, zdaj pa ima poleg štirih vnukov tudi že pet pravnukov.

Z veseljem je ob kavici obujala spomine na lepa skupna leta. Oba sta imela rada glasbo in ples, zato veselja ni manjkalo. Zelo rada sta hodila v hribe, tako da nobeno nedeljo niso bili doma. Najprej so šli k maši, potem pa na pohode – na Ožbolt, Sv. Andrej, Blegoš, Ratitovec ... Vsako leto so šli tudi na morje, čeprav niso imeli avtomobila. Zaupala mi je dogodek, kako jo je mož, takrat še njen fant, odpeljal na morje, ki ga je kot 18-letno dekle videla prvič. Začudeno je vzkliknila: »A toliko vode je?« V morje pa ni šla, saj ji je bilo nerodno obleči kopalke.

Ko je mož zbolel in pozneje tudi oslepel, je sedem let skrbela zanj. In ne samo zanj. Ker po materini smrti tudi brat ni več mogel skrbeti za najmlajšo prizadeto sestro, ki je bila na vozičku, je zanj pet let skrbela sama. Oba je hranila in negovala z vso ljubeznijo, ki sta ji jo ne glede na svoje težave obilo vračala.

Zdaj živi skupaj s sinom in snaho in pravi, da se zelo dobro razumejo, gotovo tudi zaradi modrosti, ki mi jo je zaupala: »Pride čas, ko mora tudi mama kdaj ubogati sina.« Skrbi za velik vrt pri hiši, za svoje stanovanje, prav posebej pa se ji zdi pomembno, da ima svoj denar, ki ji omogoča neodvisnost.

Še vedno tudi šiva. Šivanje je njena ljubezen za vse življenje in res si je izbrala pravi poklic. S ponosom mi je pokazala svojo urejeno šivalnico. Ker sem tudi sama včasih veliko šivala, se mi je kar milo storilo, ko sem videla vse urejene kroje, Burde, dva šivalna stroja, likalnik in obleke, ki čakajo na popravilo.

Nikoli ji ni dolgčas. Rada ima jutra, ko v družbi domačega psa na vrtu pričaka sončni vzhod. Rada je seznanjena z dogajanjem, redno bere Gorenjski glas in seveda naše glasilo Mi o sebi. Shranjene ima prav vse številke. Brez glasbe in radia, ki ji dela družbo v kuhinji, pa tudi ne gre.

Vsako soboto jo lahko po sprehodu k svojim na pokopališče srečate v družbi prijateljic na klepetu ob kavici v kavarni »Na trgu« oz. v nekdanji »Na štengah«.

90. rojstni dan je v krogu svoje družine praznovala na turistični kmetiji Jamnk v Stanišah. Otroka in vnuki so jo presenetili s prav posebnim darilom – poletom z letalom okrog Triglava. Prav nič je ni bilo strah in uživala je ob razgledu na zasneženi Triglav, Bohinj, Kravavec. Za polet nad Škofjo Loko pa je zmanjkalo časa. Pa drugič, gospa Julijana, še veliko praznovanj vam želimo!

Izobražujemo in krepimo socialno mrežo starejših

► Danica Zavrl Žlebir

Društvo U3, Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka, letos praznuje dvajset let delovanja. O tem govori Borjana Varja Koželj, pobudnica, ustanovna članica in vsa leta tudi predsednica društva.

► Kako se je pred dvajsetimi leti vse skupaj začelo?

Začetek je bil povsem naključen. Takrat je bila predsednica Društva upokojencev Škofja Loka Mana Veble Grum. Predlagala je, da bi po vzoru univerze za tretje življenjsko obdobje, ki jo je obiskovala v Ljubljani, enako ustanovili tudi pri nas. Bila sem že drugo leto v pokoju in postajalo mi je malce dolgčas. Šla sem na računalniški tečaj, vendar mi to ni bilo dovolj. Zato sem bila vesela Maninega povabila, da si skupaj ogledava ljubljansko univerzo za tretje življenjsko obdobje, ki je takrat delovala že dvajset let. Dobili smo zagon in decembra 2004 smo prvič povabili člane društva upokojencev (DU) na predstavitev ideje, 20. januarja 2005 pa tudi uradno ustanovili našo univerzo. Rada bi se zahvalila Mani Veble Grum, da je spodbudila njen nastanek. Prvo desetletje smo delovali v okviru DU, leta 2014 pa smo organizacijsko in finančno začeli na svoje, saj smo se zelo razširili in ocenili, da bo delo aktivnejše, če bomo o vsem odločali sami. Smo pa z DU ostali ves čas prijatelji in sodelavci.

► Kaj je na začetku ponujala univerza za tretje življenjsko obdobje?

Starejšim, katerim je predvsem namenjen program univerze, smo na začetku ponudili angleški jezik in področje zdravja. Drugega je vodila animatorica Olga Bandelj, pred upokojitvijo direktorica vrtca in zelo dejavna ženska, zdaj je, žal, že pokojna. Ona je nagovorila zdravnika dr. Toneta Koširja za zdravstvena predavanja. Krožek je pritegnil kar 17 članov in članic, kajti po navadi se posameznih krožkov udeležuje manj slušateljev (od 7–10), da je lahko delo bolj individualno in poglobljeno. Ponudili smo tudi področje zgodovine Škofje Loke s predavateljem dr. Francetom Štuklom, ki je imel zgodovino Škofje Loke v mezincu in nas je



© Gorazd Kavčič

popeljal po naši Loki. Takrat sem tudi sama obiskovala krožke. Potem pa se je njihovo število povečevalo, saj smo vsako leto dodajali nove teme. Na začetku je bilo 30 članov, po večini članov DU, pozneje pa smo vabili tudi nečlane.

► Kako se je od skromnih začetkov širil vaš program?

Pri tujih jezikih smo ob angleščini uvedli še nemščino, ponudili pa smo tudi več krožkov angleščine (zdaj jih imamo kar šest), obstaja tudi možnost učenja ruščine in od lani še italijanščine. Poleg jezikov ponujamo tudi različna druga področja: umetnost, rokodelstvo, zdravje in osebni razvoj, računalništvo in različne delavnice. Pri računalništvu smo na začetku izobraževali na osnovni ravni, torej, kako sploh uporabljati računalnik, danes pa se osnov ne učimo več, saj starejši to že znajo in potrebujejo druga

znanja, npr. uporabo raznih aplikacij, urejanje fotografij in podobno. Poleg študijskega krožka Biseri Slovenije v okviru krožka Širimo obzorja vabimo člane na ogled razstav, obiskov gledališč, opere ...

Na začetku študijskega leta (septembra) naš program objavimo v glasilu Mi o sebi. Tako je v študijskem letu 2023/2024 potekalo kar 80 študijskih krožkov, ki se jih je udeležilo 1023 slušateljev, opravljenih pa je bilo 1068 študijskih ur.

► Program širite tudi na druga področja, denimo na socialno.

Saj je tudi izobraževanje neke vrste socialni program. Ni namreč pomembno samo to, da se učimo, ampak tudi, da se družimo, pogovarjamo in ohranjamo stike v socialni mreži. Res pa je, da smo poleg ponudbe izobraževanja starejšim in vsem, ki jih zanimajo naši programi, pomislili tudi na najstarejšo skupino ljudi, ki so stari več kot 80 let in ki zaradi najrazličnejših ovir ne morejo več biti dejavni, potrebujejo pa podporo in socializacijo. Zato smo ustanovili informacijsko točko HALO 65+. Največ podpore ti ljudje potrebujejo pri naročanju na različne zdravniške preglede, saj sami bodisi nimajo računalnika bodisi ga ne znajo uporabljati, pogosto pa nimajo nikogar, ki bi jim pri tem pomagal. Vsem tem smo skupaj z Občino Škofja Loka namenili našo informacijsko točko. Na njej se oglašja Tanja Nikolič, ki je na U3 zaposlena za polovičen delovnik, ter daje vse potrebne informacije in posreduje pri klicih. Izdali smo zgibanke in jih namenili vsem starejšim v občini.

Zahvaliti se moramo Krajevni skupnosti Stara Loka - Podlubnik, saj je poskrbela, da so bile zgibanke po pošti dostavljene prav na vsak naslov. To se je takoj poznalo pri odzivu. Želimo si, da bi enako naredile tudi druge krajevne skupnosti. V tesni povezavi smo s skupino prostovoljk Starejši za starejše in prav one so poskrbele, da so starejši prejeli naše zgibanke.

► Kako ste »preživel« v obdobju epidemije covid-19?

V teh kriznih letih smo bili najbolj žalostni. Število članov se je hitro osulo: v študijskem letu 2020/2021 je bilo v krožkih približno 400 udeležencev, ko pa se je marca razmahnil virus, se je njihovo število tako zmanjšalo, da smo imeli le sedem krožkov na daljavo. Starejšim pa na daljavo ni šlo, ker niso dovolj spretni za tovrstno komunikacijo. Kljub vsemu je sedem krožkov kar lepo delalo. To je ohranilo našo univerzo, saj so nekatere manjše v tem obdobju kar prenehale delovati. Dela na daljavo nismo ohranili, ker menimo, da je zelo pomembno tudi druženje. Po koroni je delo

spet vzcvetelo. Generacija se je v dveh desetletjih že zamenjala. Novi člani imajo drugačna pričakovanja in potrebe in to se pozna že pri računalništvu. To je rezultat vse večje digitalne pismenosti družbe in tudi starejših.

► Društvo U3 je bilo tudi pobudnik drugih dejavnosti. Katerih?

Kot izobraževalna organizacija smo ves čas mislili naprej in bili pobudniki tudi za različne dejavnosti. Iz našega dela se je porodilo marsikaj. Z Jelko Mlakar, upokojeno urednico Radia Sora, sva se dogovorili za izvedbo radijskega (novinarskega) krožka, iz katerega je nastalo glasilo **Mi o sebi**, in to je posebna, zanimiva zgodba. **Marinkina knjižnica** se je prav tako razvila iz naših vrst, saj nam je naša članica Marinka Gartner podarila 350 knjig. Knjižnica temelji na podarjenih knjigah, zdaj jih je že približno osem tisoč. Dejavno smo sodelovali pri **Zborniku DU** ob 70-letnici društva leta 2019. Zelo odmevni so bili dogodki **Čaj ob petih** z vrsto zelo zanimivih gostov, med njimi so bili denimo Manca Košir, Tone Partljič, Ivan Sivec in številni z območja Škofje Loke. Leta 2018 je društvo prejelo županovo priznanje. Leta 2021 smo začeli v elektronski obliki izdajati **Občasnik**, ki ga prejema člani društva. Sodelovali smo pri različnih dejavnostih, pred leti na primer v programu prostovoljstva, ki ga je spodbudila ljubljanska univerza za tretje življenjsko obdobje. Bili smo kulturni **mediatorji**; bilo nas je deset, ki smo dežurali v Loškem muzeju in vodili obiskovalce po muzejskih zbirkah.

► Začenja se novo študijsko leto. Kakšni so načrti?

V novem študijskem letu se bomo držali zdajšnje zasnove, program pa dopolnjujemo glede na potrebe. O posameznih temah je letos predavalo več gostov, denimo: policist je povedal marsikaj o varstvu v prometu, o prevarah na spletu in podobnih temah, predstavnici Zveze potrošnikov Slovenije pa sta govorili o varstvu potrošnikov. Sicer pa je program novega študijskega leta objavljen kot priloga v tokratni številki glasila Mi o sebi.

► Kaj še opazate pri vašem delu?

Zanimivo je, da krožke obiskujejo po večini ženske, moških je le desetina. Pred leti smo v rokodelske delavnice ob pomoči Rokodelskega centra DUO želeli pritegniti tudi več moških, a prijavil se ni nihče. To še naprej ostaja izziv Društva U3.

► Kako boste praznovali jubilejno leto?

Dogodki ob dvajsetletnici Društva U3 bodo potekali od oktobra do novega leta. Program je v pripravi.

Od prvih korakov do danes

► Alma Vičar

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje (U3) v tem šolskem letu praznuje 20 let svojega delovanja

Takole se njenih začetkov spominja Borjana Koželj, ki že vseh 20 let z ekipo prostovoljk skrbi, da smo še tu:

»Nekega novembrskega dne sva s predsednico Mano Veble Grum na dopoldanski kavi ugotovili, da imamo v Škofji Loki željo in vse možnosti za ustanovitev univerze za tretje življenjsko obdobje. Dela sva se lotili takoj, da bi lahko ujeli vsaj še polovico šolskega leta. Vsa potrebna navodila in podporo sva dobili na ljubljanski univerzi za tretje življenjsko obdobje in v Društvu upokojencev v Kranju. V okviru Društva upokojencev Škofja Loka smo našo univerzo ustanovili 20. januarja 2005. V prvem šolskem letu (no, le polovica ga je bilo) smo izvedli le tri programe. V študijskem krožku Škofja Loka moje mesto smo s Francetom Štuklom odkrivali naše mesto. Člani krožka Angleščina, ki ga je vodil mentor Tadej Gartner, so se srečevali kar v improvizirani učilnici. Pod vodstvom dr. Toneta Koširja pa je bil izveden krožek Varovanje in ohranjanje zdravja. Uspešno študijsko leto smo sklenili z izletom na Prem, kjer smo si ogledali grad, cerkev in spominsko sobo Dragotina Ketteja, ter v Ilirsko Bistrico, dan pa smo zaključili s kosilom sredi snežniških gozdov na Mašunu.«

Taki so bili naši začetki. Po desetih letih se je Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje (U3) podalo na



Dnevna soba U3

samostojno pot. Program tretje univerze se je vsako leto bogatil in pritegnil vedno več članov, željnih znanja in druženja. Od začetnih 30 članov nas je zdaj že 230. Dolga, uspešna pot je za nami.

Uveljavljene in nove vsebine

Tudi za **šolsko leto 2024/2025** smo pripravili pester program. Kot vsako leto se bomo učili in obnavljali znanje tujih jezikov, zlasti angleščine, nemščine, italijanščine, ruščine, morda nam bo uspelo dodati še francoščino.

Računalniško opismenjevanje je del našega vsakoletnega programa. Težko bi prešteli vse, ki so se pri nas naučili osnov uporabe računalnika. Pozornost bomo namenili predvsem učenju uporabe posameznih računalniških aplikacij in pametnega telefona ter urejanju fotografij.

V **delavnicah in krožkih** bomo skrbeli, da ostanemo gibčni. Spoznali bomo tveganja in dobili nasvete za naše zdravje, spoznali bomo tehnike sproščanja in modrosti dobrih medosebnih odnosov ter kako se spoprijeti s stresom. Spoznavali bomo zelišča, letos na novo pa tudi **drevesa**. In plesali bomo, saj country ples in spontani ples ostajata del našega »železnega« programa.

Še naprej bomo odkrivali skrite kotičke Loke in bisere Slovenije, obiskovali gledališke predstave, muzeje, razstave in si širili obzorja.

Brali bomo dobre knjige in urili možgane z besedno igro Križemkražem. Kdaj pa kdaj pa vas bomo povabili tudi na Čaj ob petih.

Pridobili bomo nova znanja pri oblikovanju gline, kajti nova delavnica in nova peč za peko gline sta že pripravljena. V dobri družbi bomo tudi letos klekljali in kvačkali.

Iskali bomo nova znanja in izzive tako v fotografskih krožkih kot tudi v likovnem krožku. Učili se boste lahko tudi solo petja.

Posebej pa se veselimo **novih vsebin**. Po dolgih letih bomo spet izvedli **novinarski krožek**, da bi na ta način pritegnili nove sodelavce glasila Mi o sebi.

Upamo, da nam bo uspelo pridobiti dovolj zanimanja tudi za krožka **geografije** in **umetnostne zgodovine**.

Obetata se nam še dve **novi delavnici ročnih del**, in sicer **polstenje** in **tiskanje na tekstil**, mogoče tudi **risanje na svilo**.

Še naprej bomo skrbeli za Informacijsko točko **HALO 65+**, ki je osrednja točka informacij za starejše, zbirka koristnih naslovov, nasvetov in povezav. Pomoč je dosegljiva na brezplačni telefonski številki **080 22 61**. Koordiniramo tudi brezplačne prevoze s Prostoferjem. Če potrebujete pomoč, pokličite!

Novo študijsko leto

Od 1. do 30. septembra bo potekal vpis v novo šolsko leto, vpisnina je 15 evrov, cena šolske ure pa štiri evre. 17. septembra bomo pripravili dan odprtih vrat s pogostitvijo in ogledom novih prostorov. Tedaj boste lahko dobili podrobne informacije o krožkih

in delavnicah, ki vas veselijo. Ob koncu leta pa bomo praznovali naših 20 let.

Ob začetku študijskega leta bomo **26. septembra** organizirali izlet v Mursko Soboto, kjer si bomo ogledali paviljon EXPANO, obiskali bomo tudi lončarsko vas in se seznanili z lončarsko obrtjo ter si ogledali še zadnje »cimprače«, pokrite s slamo.

Naše društvo bo od 27. septembra do 11. oktobra v galeriji Zveze kulturnih društev v Kranju na razstavi z naslovom STAREJŠI ZNAMO, ZMOREMO, ŽELIMO predstavilo izdelke iz gline, kvačkanja in klekljanja, ki so jih v minulih letih ustvarile naše članice.

O našem delu vas bomo tudi letos obveščali v Občasniku, več o nas pa lahko najdete na naši internetni strani <https://3univerza-loka.splet.arnes.si/>. Veliko se bo dogajalo, pridružite se nam, veseli vas bomo.

Novo študijsko leto v novih prostorih

► Nevenka Mandič Orehek



Nevenka Mandič Orehek

Zahvalni napis učencev in učiteljic OŠ Jela Janežiča na hodniku



Nevenka Mandič Orehek

Predprostor z računalnikom za člane U3

Z enoletnim odlogom bo Društvo U3, univerza za tretje življenjsko obdobje, novo študijsko leto začelo v svojih prostorih

Sedež Društva U3 je na koncu galerije Zlatin hodnik. Prostorji obsegajo dve učilnici, predprostor, tajništvo in pisarno.

V prejšnjem šolskem letu so naši dve učilnici uporabljali učenci in učenke OŠ Jela Janežiča. Maja so se spet preselili v svojo šolo, tako da smo lahko končali opremljanje.

V predprostoru se bomo družili, popili kavo, si ogledali v vitrinah razstavljene izdelke naših klekljaric, kvačkaric in drugih rokodelcev. Namizni računalnik je na voljo vsakomur, če mora kaj poiskati na spletu, pogledati pošto ali morda kaj napisati.

Učilnica 1 je opremljena s šolskimi mizami, namenjena pa je različnim jezikovnim krožkom, predavanjem, okroglim mizam, srečanjem ... V učilnici 2 so tri velike mize, ki jih je po potrebi mogoče premeščati, omare in omarice ter peč za peko keramike. Ta učilnica je namenjena različnim delavnicam in srečanjem.

Končno imamo po vseh teh letih gostovanj svoj prostor za delo z glino! Na hodniku smo uredili dostop do vode, v omarah je prostor za sušenje polizdelkov iz gline. V tajništvu je naša Tanja, ki je vedno pripravljena pomagati, če je treba.

Pisarna je prostor, ki bo na voljo, če bosta obe učilnici zasedeni.

Ta mesec poteka vpis v novo študijsko leto. Izziv je sestaviti urnike tako, da se bo vsak od nas lahko udeležil krožka, ki ga zanima, ne da bi se ure prekrivale. Naj nam uspe!

U3 utrinki



Nevenka Mandič Orehek

Računalniška delavnica U3



Majda Puhar Kovac

V sekciji Skriti biseri Slovenije spoznavamo Slovenijo in tudi slovenstvo onstran meje, tokrat po Koroški in v Celovcu.



Nevenka Mandič Orehek

Razstave ob 20. letnici Društva U3

Delavnica polstenja z dr. Darjo Rant

► Nevenka Mandič Orehek

Dr. Darja Rant, univ. dipl. inž. obl. tekst. in oblač., je znanstveni naslov doktorica znanosti pridobila po končanem doktorskem študijskem programu Tekstilstvo, grafika in tekstilno oblikovanje na NTF (UL). Za svoje izdelke je prejela certifikat kakovosti Rokodelstvo Art & Craft Slovenija in je dejavna članica Rokodelskega centra DUO Škofja Loka.

V okviru študijskih krožkov društva U3 ponuja delavnici polstenja in tiska na blago.

Na prvi se bomo seznanili z mokrim polstenjem, in to od osnov do bolj zahtevnih 3D-izdelkov. Spoznali bomo vrste volne, načine vzorčenja, postopke za izdelavo 3D-predmetov in ustvarjanje tekstur. Naučili se bomo, kako izdelke končamo in kako jih kombiniramo s šivanjem. Na podlagi praktičnih izkušenj z ročnim delom se bomo ob delu z materialom in ob izdelavi polstenih predmetov postopno seznanili z različnimi tehnikami.

Delavnica tiska na blago obsega praktično delo z materialom, izdelavo tiskanih tekstilij, spoznavanje tiskarskih past, izdelavo različnih vzorcev in spoznavanje tehnik tiska. Tisk bomo izvajali na različne kose tekstila, iz katerih bomo lahko sešili konkretne tekstilne izdelke – rutke, šale, košarice za kruh, pogrinjke, predpasnike, blazine, nahrbtnike, vrečke. Spoznali bomo različne tehnike ustvarjanja vzorcev na blagu: šablonski tisk, reliefni tisk, visoki tisk, linorez in sitotisk. Naučili se bomo tiskati z različnimi tehnikami priprave vzorcev in uporabo različnih tiskarskih past. Obiskali bomo tudi Loški muzej in si ogledali zbirke modelov za modrotisk.

Mentorica bo priskrbela za material za delo na delavnicah.



Dr. Darja Rant

HALO 65+ deluje že dve leti

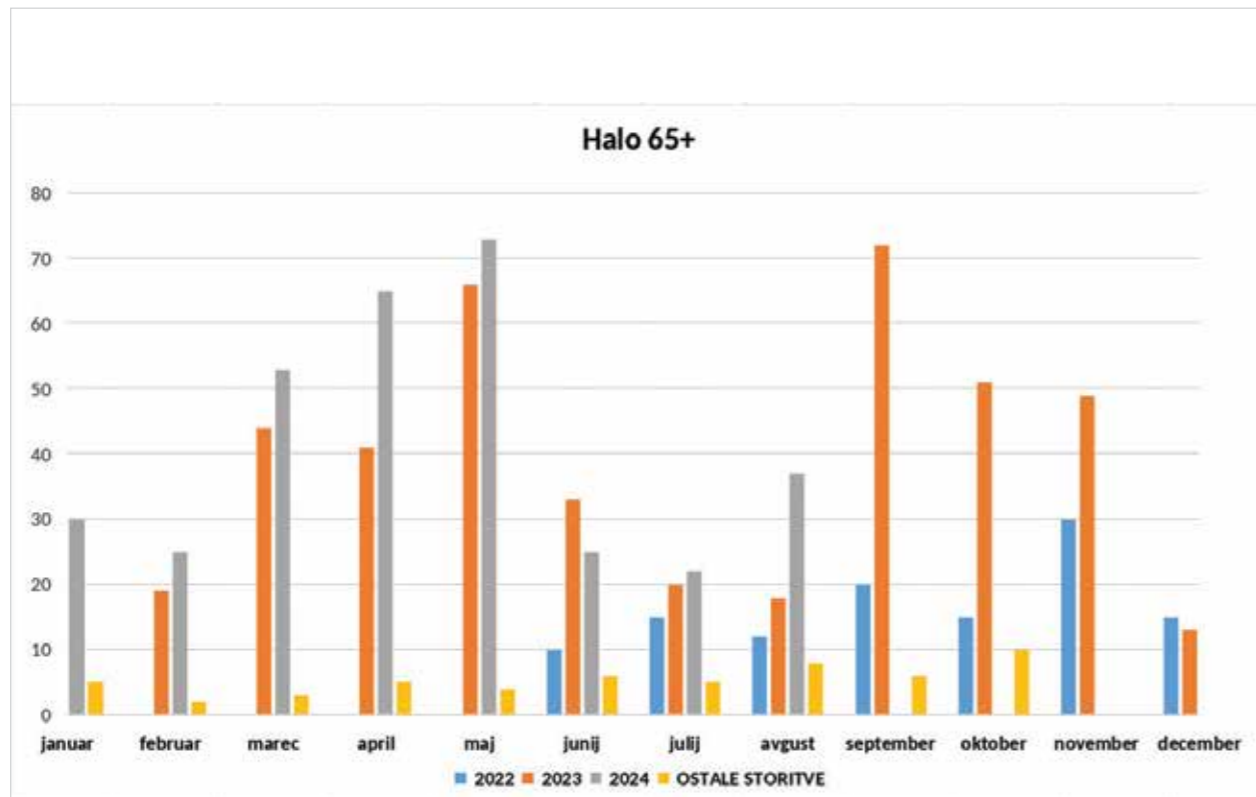
► Tanja Nikolić

Od junija 2022, odkar deluje informacijska točka **HALO 65+**, do julija letos se število klicev za različno pomoč starejšim in invalidom nenehno povečuje.

Še vedno je največja potreba po prevozih prostoferja do zdravnika, specialističnih ambulant in podobno. Škofjeloški prostoferji in prostoferke uporabnike pripeljejo do javnih in zdravstvenih ustanov na območju Gorenjske in celo do Vrhnike.

Z Zlato mrežo, v okvirju katere delujejo prostoferji, smo vsak dan v stiku in operaterji sami so nam povedali, da so občani Škofje Loke največji uporabniki brezplačnih prevozov. Razlog je verjetno njihova razmeroma dobra obveščenost, za to, zlasti tistih, ki ne uporabljajo spleta, pa ima brez dvoma velike zasluge skupina Starejši za starejše pri Društvu upokojencev Škofja Loka pod vodstvom Nežke Fojkar.

Prevoz lahko naročijo vsi starejši ali invalidsko upokojeni, ki ne vozijo sami, nimajo sorodnikov, imajo nizke mesečne dohodke ali slabše povezave z javnimi prevoznimi sredstvi.



Graf prikazuje število klicev na brezplačno telefonsko številko **080 22 61** oz. na številko informacijske točke **HALO 65+**

Pravice potrošnikov, spletne prevare in spletna varnost

Junija je Društvo U3 v sodelovanju z Zvezo potrošnikov Slovenije pripravilo brezplačno delavnico o pravicah potrošnikov, spletnih prevarah in spletni varnosti. Petra Lovišček, vodja pravne pisarne pri Zvezi potrošnikov Slovenije, je predstavila pravice potrošnika v komunikaciji s prodajalcem, kje lahko poišče pomoč, predvsem pa, na kaj moramo biti pazljivi.

Ob tem je opozorila tudi na to, kdaj in kako lahko uveljavljamo pravico do odstopa od pogodb, sklenjenih na daljavo, uveljavljamo napake in podobno. Vse je ponazorila s konkretnimi primeri, hkrati pa je poudarila iskanje dialoga. Alina Meško, vodja projektov na področju bančništva pri Zvezi potrošnikov Slovenije, je opozorila tudi na nevarnosti in načine spletnih prevar, ki postajajo vse pogostejše. Navedla je nekaj konkretnih primerov, predvsem koristni pa so bili napotki, kako se kar najbolj zavarovati pred prevarami.

Delavnica je bila dobro obiskana, vprašanja poslušalk pa so pokazala, da se tudi starejši dobro zavedamo pasti interneta, čeprav se jim težje izognemo kot mladi, ki z internetom rastejo od malega. Verjamem, da bomo v novem šolskem letu tej temi namenili še več pozornosti.

Alma Vičar

Opozorilo pred lažnimi sporočili

Zadnje čase policisti znova zaznavajo povečano število lažnih obvestil, ki krožijo po elektronski pošti. Gre za lažna obvestila, ki naj bi jih pošiljala Policija oziroma Europol. To je tako imenovana »spam pošta«.

Ob tem naj poudarimo, da tovrstna lažna sporočila, ki jih prevaranti pošljejo na več e-naslovov, nimajo nobene povezave s slovensko Policijo, njenimi zaposlenimi ali z Europolom.

Svetujemo vam, da na takšno pošto ne odgovarjate. Prav tako ne odpirajte nobene morebitne priponke oz. priložene datoteke, ne klikajte na povezave in ne posredujte svojih osebnih podatkov. Takšno spletno pošto obvezno dodajte na tako imenovano listo nezaželene pošte.

Policija v zadnjem obdobju obravnava večje število goljufij, ki se začnejo z lažno e-pošto v imenu banke in s telefonskim klicem lažnega bankirja, končajo pa z vdorom v elektronsko banko in praznim bančnim računom.

V nekaj več kot mesecu dni so zaznali najmanj dvanajst takšnih primerov, v katerih so nepridipravi predvsem slovenske pravne osebe oškodovali za približno 1,4 milijona evrov.

Rudi Zadnik



Vabilo k vpisu v študijsko leto 2024/2025

Študijsko leto traja od septembra 2024 do junija 2025. Ponujamo pestro ponudbo študijskih krožkov in delavnic.



Ker je na voljo velika izbira študijskih krožkov, bomo v torek, 17. septembra, pripravili **Dan odprtih vrat**, v okviru katerega bo imel vsak, ki si želi izvedeti več o programu, možnost dobiti dodatne informacije. Novi program je objavljen na spletni strani: <http://3univerza-loka.splet.arnes.si/>, na naši Facebook strani, v Občasniku, v glasilu Mi o sebi in na oglasni deski pred vhodom v prostore Društva U3. Če želite, vam ga lahko pošljemo tudi po navadni ali e-pošti.

Veseli bomo vaših obiskov, pogovorov in druženja v novih prostorih. Vpis bo potekal ves september 2024, vsak delovni dan od 10. do 12. ure.

Članarina za študijsko leto je 15 evrov, plačate pa jo ob prijavi.

Nevenka Mandić Orehek

Metka Tomažin, vsestranska prostovoljka

► Maruša Mohorič

»Res sem hvaležna, ker mi je dano, da lahko delček svoje energije podelim s starejšimi od sebe in jim polepšam kako uro življenja,« pravi prostovoljka Metka Tomažin



© Osebni arhiv Metke Tomažin

Bil je zelo poseben dan. Metka se je pripeljala v naš konec in me odpeljala na svoj dom v Staro Loko, kjer sem za začetek srečala njenega moža, ki je bil nekaj let moj šef v tovarni NIKO Železniki. Zanimivo.

Metka (letnik 1955) se je vpisala v naše društvo, ko ni bilo več potrebe po »vrtcu mama«, saj sta se vnukinji vključili v pravi vrtec. V glasilu Mi o sebi je prebrala vabilo koordinatorice Nežke Fojkar, da išče sodelavke v programu Starejši za starejše za območje Stare Loke.

V programu Starejši za starejše, ki v našem društvu deluje od leta 2008, med prostovoljci in prostovoljkami sodeluje tudi Metka. Za svoje večletno delo v programu je prejela pisno priznanje Društva upokojencev.

»Staro Loko sva si razdelili s prostovoljko Anico Jugovic. Ker poznam marsikoga tudi na Križni Gori, sem se ponudila, da še tam obiščem starejše in opravim anketo o kakovosti njihovega življenja. Obiskala sem prav vse krajane, ki so bili na seznamu. Ni jih bilo veliko, ki bi zavrnilo sodelovanje. Več jih je izrazilo željo, naj jih znova obiščem. Tako se je v obeh krajih nabralo kar nekaj starejših, s katerimi se bolj ali manj pogosto srečujemo v »klepetalnem krožku«. Šest je takih, ki jih obiščem vsaj enkrat na mesec. Lepo je z njimi poklepetati, popiti kavico in jim občasno tudi pomagati pri kakšnem hišnem opravilu. Z dvema se vsaj enkrat na leto odpravimo na Brezje. Nekatere obiščem bolj poredko. Res sem hvaležna, ker mi je dano, da lahko delček svoje energije podelim s starejšimi od sebe in jim

polepšam kako uro življenja. Z nekaterimi smo postale prave prijateljice,« tovrstno druženje opiše prostovoljka.

Program Starejši za starejše v našem društvu izvajamo od leta 2008. Veliko prostovoljk in redki prostovoljci obiskujejo starejše od 69 let z anketnim listom. Zelo redki zavrnejo sodelovanje. Na vsake tri mesece morajo prostovoljke napisati poročilo o delu, za vse to pa še vedno skrbi koordinatorica Nežka Fojkar.

Za svoje večletno delo v programu Starejši za starejše je Metka prejela pisno priznanje Društva upokojencev.

Dejavna je tudi v župnijski Karitas Stara Loka, njena naloga pa je med drugim peka piškotov za praznični priboljšek prejemnikom pomoči. Pomaga tudi pri pripravi srečanj starejših in drugih praznovanj na slovesnostih v župniji, ob večjih praznikih pa obiskuje oskrbovance v domu starejših občanov. Poleg tega sodeluje še v skupini, ki čistijo domačo cerkev na Fari.

Njen moto je »Zdrav duh v zdravem telesu«, zato dan začne z jutranjo telovadbo po metodi 1000 gibov. Ob tem se v družbi »oranžnih sošolk in sošolcev« v naravi napolni z energijo za čez dan. Tudi v tej skupini je ena od prostovoljk, ki vodijo telovadbo. Dvakrat na teden dan sklene z vadbo pilatesa. Rada hodi v hribe, okoliške hribočke obiskuje sama, kam dlje in višje pa se odpravi s četrtkovimi pohodniki.

Od pomladi do jeseni je je vesel brat, ki kmetuje na Planici, saj mu pomaga pri delu na travnikih in njivah, ob tem pa nabere še rožice za domače čajčke in kremice. Tudi dela na domačem, kar obsežnem vrtu, ji ne zmanjka. Z možem pridelata vso zelenjavo za domače potrebe. Ena od njenih ljubezni je tudi branje knjig, a poleti časa preprosto primanjkuje, saj je v zaostanku še s pregledovanjem časopisa. Ob vsem delu pa ima prednost peka domačega kruha, kajti boljšega ne moreš dobiti v nobeni trgovini.

Metka, čestitke in pohvale za tvojo predanost prostovoljstvu in hvala za prijetno druženje.

NI bilo pomembno, da nekaterih prijateljev, ki so nam priskočili na pomoč nismo pogosto videvali. Pomembno je bilo, da je obstajala vez, ko smo jih potrebovali, in pomagali so nam vsak na svoj način.

Nina Totenberg
(iz Knjige o prijateljstvu)

Magda Malovrh – lepo je deliti

► Alma Vičar

Vsi, ki obiskujemo našo Marinkino knjižnico, poznajo Magdo, ki je že leta del prizadevne knjižničarske ekipe. Tam sem jo prvič spoznala tudi sama, čeprav sem že dolga leta, po pripovedovanju skupne prijateljice Katje, vedela za njeno ime.



© Nevenka Mandič Orehek

Magda je rojena Ločanka. Po končani gimnaziji se je vpisala na Pedagoško akademijo in postala socialna pedagoginja. Že kot absolventka je delala v vrtcu v Medvodah, prvo zaposlitev pa je dobila na osnovni šoli Jela Janežiča. Nekaj časa je delala tudi kot vzgojiteljica v Dijaškem domu, ki je bil tedaj še na Štemarjah.

Ko je bila leta 1979 v Centru slepih in slabovidnih ustanovljena delavnica za delo pod posebnimi pogoji (varstveno-delovni center) za odrasle osebe s posebnimi potrebami, ki so v šoli s prilagojenim programom končali delovno usposabljanje, je ta postala njena stalna služba do upokojitve. Čeprav je na začetku službene poti mislila, da bo delala z otroki z motnjo v duševnem razvoju, se je izkazalo, da jo je delo z odraslimi popolnoma zadovoljilo. Varstveno-delovni center je bil okolje, v katerem so odrasli s posebnimi potrebami poleg zaposlitve (kooperantsko delo in njihovi lastni izdelki) dobili tudi možnost izbire med drugimi dejavnostmi, ki so pripomogle k ohranitvi in h krepitvi samozaupanja v njihove specifične nadarjenosti (glasba, ples, ročna dela ...). Kot je poudarila, je imela res srečo z izbiro poklica, saj je že na predavanjih ugotovila, da si je izbrala pravo pot. Mislim, da je na svoje delo v varstveno-delovnem centru lahko zelo ponosna, saj ga je skupaj s sodelavci ustvarjala od prvih korakov naprej, poleg tega pa je prava zakladnica informacij in zavedanja, kako pomemben je bil VDC za naše uporabnike in njihove družine.

Leta 2010, ko je njena težko pričakovana edinka, takrat že študentka, počasi stopala na svojo pot, se je odločila za upokojitev. Kmalu se je priključila Društvu

upokojencev in Društvu U3, saj si je želela poiskati novo socialno okolje. Na začetku ji je bilo kar nekoliko neprijetno, potem pa je ob pomoči novih prijateljev prebila led, najprej z obiski gledališč in pozneje tudi na skupnih izletih.

Vedno je rada brala, tako da so knjige izpolnile velik del njenega življenja. Ljubezen do knjig jo je pripeljala tudi v Marinkino knjižnico, v kateri se razdaja kot prostovoljka. Marinkina knjižnica ni zgolj navadna knjižnica, temveč je naš družabni prostor, prostor srečevanja, klepeta, smeha. Vse to – knjige in dobra ekipa – je Magdo spodbudilo, da se je za delo v knjižnici ponudila kar sama.

Priključila se je skupini v krožku Križemkražem, vendar zdaj igra le še dopisno. Igranje po računalniku ji bolj ustreza, saj na turnirjih v živo ne uživa več. Državnih in jeseniških dopisnih turnirjev pa še vedno nikoli ne izpusti.

Pred leti je bil v okviru Društva U3 organiziran tečaj igranja taroka. Skupina se je dobivala kar v pisarni društva. Čeprav krožka zdaj ni več, ekipa še vedno vztraja, tako da njeni člani enkrat na teden uživajo v igranju taroka.

Vedno so jo zanimala tudi ročna dela, ki so jo spremljala že od mladih let. Pridružila se je kvačkaricam, saj je delo v družbi vedno prijetnejše. Še posebej je znana po pletenih otroških copatkah – doslej jih je naredila že 72 parov. Mogoče bo en par nekoč namenjen tudi njenemu vnuku.

Poleg kvačkanja je še posebej pohvalila krožek Skriti biseri Slovenije, v katerem nam Alenka na predavanjih in izletih odkriva bogato zgodovino in lepote Slovenije. Prav posebni so zanj izleti ter obiski muzejev in gledališč, ki jih pripravlja naša Ela Dolinar. V krožku Skriti koticiki Loke pa je, čeprav Ločanka, z velikim veseljem z Jasno znova odkrivala Škofjo Loko.

S svojim upokojenskim življenjem je zelo zadovoljna. Vesela je, da v tem obdobju lahko z užitkom počne vse, česar koli se loti. Kot sama pravi, nikoli ne bi srečala toliko dobrih ljudi, če v društvu ne bi bila dejavna. Poudarila je, da ji druženje bogati osebno življenje, mogoče tudi zato, ker lahko sama izbira, s kom se družijo, kar je drugače kot prej v službi. Vse je bolj zanimivo, če lahko deliš – pa ne samo z enim – del svojih spominov, ki ljudi tudi dolgoročno povezujejo.

Leta 1981 jih je v okviru UNICEF-a obiskala strokovnjakinja iz Peruja, da bi bolje spoznala delovanje centra in kar ni mogla verjeti, da je bilo delo naših varstveno-delovnih centrov v celoti financira država, saj so pri njih odvisni predvsem od donacij.

Vojka je aktivna že od malih nog

► Irena Ropret Pipan

Vsestranska športnica Vojka Mihelič je prepričana, da je rekreacija najboljši način za vzdrževanje zdravja.

Vojka Mihelič je vsestranska športnica in kot pravi, jo je šport zaznamoval že pri štirih letih, ko so se starši preselili v Jeseniški TVD Partizan, kjer so imeli dom, starša pa sta opravljala hišniška dela. Zdaj se aktivno ukvarja s kegljanjem, balinanjem, kegljanjem s kroglo na vrvici, pikadom in prstometom.

O družini

Vojka je Jeseničanka, kajti v tem mestu je z družino tudi živela do leta 1990, potem so se preselili v Škofjo Loko, rojstno mesto njenega moža. Mož, ki je bil tudi vseskozi uspešen športnik, je žal več kot tri leta pokojen. Kot je povedala, da ima dva čudovita otroka, dve vnukinji in dva vnuka ter dva pravnuka.

Športna pot

V osnovni šoli je bila aktivna pri vseh športih od atletike do iger z žogo predvsem pa pri orodni telovadbi (sedaj se imenuje športna gimnastika). Službovala je v Železarni Jesenice. Poleg službe je trenirala športno gimnastiko, nekaj časa v TVD Partizan na Jesenicah, pozneje pa v telovadnici nove osnovni šole Toneta Čufarja na Jesenicah. Poleg svojih treningov je

vodila tudi interesno dejavnost športne gimnastike na tej šoli. Trenerji so se izobraževali na Fakulteti za šport, opravila je tudi izpit za sodnico športne gimnastike najvišjega ranga (tako imenovano »BREVE« sodnica).

Aktivna v tretjem življenjskem obdobju

Po 37 letih dela v jeseniški železarni se je leta 2003 upokojila. Od leta 2005 je članica DU Škofja Loka. Aktivno se udeležuje v različnih športih. Je vodja sekcij kegljanje s kroglo na vrvici in prstomet. Pomaga pa tudi pri drugih športnih dejavnostih. Lani so organizirali tekmovanje PZDU Gorenjske v pikadu in kegljanju s kroglo na vrvici. V kegljanju s kroglo na vrvici je ekipa DU Škofja Loka osvojila gorenjsko prvenstvo, sledila je udeležba na državnem prvenstvu v Središču ob Dravi v Prekmurju. Tudi z ekipo tekmovalk v prstometu dosegajo odlične rezultate, saj so že nekaj let državne prvakine. V ekipi imajo tudi državno prvakinja v državni ligi, ki jo organizira Prstometna organizacija Slovenije. Z organizacijo spominskih turnirjev se poklonijo nekdanj zelo aktivnim športnikom.

Letos s sekcijam dosegajo uspehe, saj so prstometiške naše društva gorenjske prvakine, kegljačice s kroglo na vrvici pa so bile na gorenjskem prvenstvu druge, prav tako je bila druga tudi Vojka.

Kot pravi si želi, da bi se v športne aktivnosti, ki so na voljo pri DU Škofja Loka, vključilo čim več upokojencev, saj je rekreacija najboljši način za vzdrževanje zdravja.

Septembra 2024 se znova začnejo redni rekreacijski treningi, urnik treningov pa je objavljen na oglasni deski društva.

Septembra se začnejo treningi

Vodje in namestniki sekcij Vojka Mihelič, Franci Bradeško in Smiljana Oblak - kegljanje s kroglo na vrvici, pikado in prstomet - predlagamo termine za treninge, ki so se v posameznih sekcijah začeli 1. septembra:

- **KEGLJANJE S KROGLO NA VRVICI**
torek popoldan, od 16.30 do 18. ure,
četrtek dopoldan, od 8.30 do 10. ure.
- **PIKADO**
torek popoldan, od 18. ure do 19.30,
četrtek dopoldan, od 10. ure do 11.30.
- **PRSTOMET**
Za sekcijo prstometna termina treningov še nismo uskladili. Objavljen bo na spletni strani.



© Arhiv Vojke Mihelič

Baliranje navdušuje generacije upokojencev

► Nada Somrak

V društvu upokojencev je baliranje uveljavljeno že desetletja. Ženska in moška sekcija na različnih tekmovanjih in srečanjih zelo uspešno sodelujeta z drugimi balinarskimi društvi.

Letos je naše društvo pod tehničnim vodstvom Jureta Štancarja, ki je hkrati tudi vodja moškega dela sekcije, organiziralo Gorenjske pokrajinske igre v balinanju za upokojence. Žal zaradi slabega vremena tekmovanja ni bilo mogoče izpeljati na balinišču Loka 1000, temveč v dvorani na Trati. Na dvodnevem tekmovanju se je pomerilo 11 ženskih in 17 moških ekip. Naša dekleta v postavi Ivanka Prezelj, Smiljana Oblak, Vojka Mihelič in Marija Sovinc so se odlično izkazale s tretjim mestom. Moška ekipa (Jure Štancar, Mičan Aleta in Brane Dolinar) je zmagala in se s tem uvrstila tudi na državno prvenstvo v balinanju za upokojence. Skupno so osvojili prehodni pokal, za kar si zaslužijo vse pohvale.

Zdaj pa še nekaj o vodjih ekip. Smiljana Oblak je članica DU že od leta 2001. Športu je predana že od rane mladosti, dejavna pa je tudi v kegljanju, smučanju – tudi tekmovalno, pikadu, kegljanju s kroglo na vrvici

Tisoč gibov, zdrava rekreacija

► Nada Somrak

Društvo Šola zdravja je nevladna organizacija, ki združuje privržence jutranje vadbe na prostem v vseh letnih časih. Vaje, ki jih vodijo usposobljeni prostovoljci, so preproste in primerne za vsakogar.

Šola zdravja 1000 gibov je projekt, katerega začetnik je dr. Nikolaj Grišin. Po uradnih podatkih se vsako jutro ob 7.30 v 92 slovenskih občinah in 252 skupinah razmigava 5200 ljudi. V Škofji Loki tako vadijo na štirih mestih.

Ena izmed teh skupin vadi tudi na igrišču ob prostorih DU Škofja Loka. Deluje že od novembra leta 2013, vanjo je vključenih 25 oseb, njihova vodja je Stanka Bašelj, vadbo pa vodijo usposobljene prostovoljke. Na poletno jutro sem se jim pridružila tudi sama. Bila je zelo zanimiva izkušnja. Ob prihodu na igrišče je bilo slišati prijetno jutranje kramljanje, ker se vse udeležence in udeleženec med seboj že dobro poznajo, saj vsak četrtek po vadbi skupaj odidejo na kavo, praznujejo pa tudi

in seveda v balinanju. Vodja ženske balinarske ekipe je od leta 2016 in pogosto zelo uspešno organizira različna balinarska tekmovanja, sicer pa je tudi članica BK Trata.

Jure Štancar je športnik že vse življenje. Od upokojitve zelo uspešno vodi balinarsko sekcijo pri DU, pa tudi balinarski klub Loka 1000. Z dežurstvi na Lubniku pomaga tudi Planinskemu društvu. Vsekakor pa kot sodnik vedno priskoči na pomoč ob organizaciji različnih tekmovanj v balinanju.

V društvu smo zelo veseli, da imamo med našimi vodji športnih sekcij tako prijetne ljudi. Zato ste dobrodošli vsi, ki bi se radi pridružili tej vrsti rekreacije.



Balinarji med treningom na Trati

© Arhiv športne sekcije DU Škofja Loka



Tisoč gibov vsako jutro ob pol osmih

© Nada Somrak

rojstne dneve, in to kar na igrišču. Vsi udeleženci smo približno 30 minut sledili navodilom vaditeljice, seveda vsak po svojih zmognostih.

Po koncu sem še malo poklepetala z nekaterimi in izvedela, da si za deževne in zimske dni zelo želijo streho nad glavo.

Udeležujejo se tudi različnih srečanj in eno takih bo 16. oktobra letos v Škofji Loki. Zelo veseli pa bodo tudi novih udeležencev in udeležencev vadbe.

Pomladni kegljaški mozaik

► Ivan Hafner

Tekmovalna sezona kegljačev je bila pestra tudi letos

Konec februarja sta se dve naši ženski dvojici udeležili tekmovanja **Tandem dvojjic**. Med osmimi pari so naše kegljačice Smiljana Oblak in Zdenka Gaber ter Marija Tolar in Majda Bogataj ostale na začetju končne razvrstitve.

Posamično občinsko prvenstvo je bilo končano v začetku aprila 2024.

V moški konkurenci je med enajstimi, po večini klubskimi kegljači, zmagal Marjan Fuis, ki je podrl 1090 kegljev, tretji je bil Janko Fojkar (1072 kegljev), peti Peter Mravlja (1038 kegljev). Solidno sta nastopila še Jože Avguštin in Stane Voršič.

Med kegljačicami, nastopilo jih je samo pet, je z neverjetnim rezultatom 1203 podrtih kegljev zmagala znana klubska tekmovalka Monika Blagovič. Nastopile so štiri naše, med njimi je bila kot tretja najboljša Marija Tolar, ki je podrla 976 kegljev.

Tradicionalni prijateljski dvo-boj z ekipo DU Železniki Ekipe

smo prilagodili željam gostov (dve kegljačici in šest kegljačev), ker nimajo kegljačic, imajo pa dovolj odličnih mladih upokojencev, tudi tekmovalcev v njihovih ligaških ekipah. Kljub zanje ugodnejšim postavam ekip je bil dvoboj izenačen, kajti končni rezultat je bil 4 : 4. Od naših so v dvobojih zmagali Marija Tolar, Janko Fojkar, Peter Mravlja in Jože Zupančič. Rezultatsko pa so zmagali gostje s 4318 : 4055. Njihova kegljača Marjan Fuis in Alojz Demšar sta podrla prvoligaško odličnih 593 oz. 605 kegljev. Tako smo dvoboj izgubili s 6 : 4.

Druženje je bilo kljub temu prijateljsko, tekma pa razburljiva in navijaško naelektrena.

24. aprila sta se naši ženska in moška ekipa udeležili **Prvenstva PZDU Gorenjske** v Kranju. Rezultati so bili razmeroma slabi. Moški so med 12 ekipami zasedli osmo mesto, ženske pa šesto mesto. Naš najboljši posameznik je bil Janko Fojkar na sedmem mestu, Zdenka Gaber pa je bila enajsta.

Osrednje društveno kegljaško tekmovanje je bilo **26. Prvenstvo DU Škofja Loka v kegljanju za leto 2024**, ki je trajalo od januarja do konca maja.

Moški: Tekmovanje je začelo 12 kegljačev, končalo pa ga je le šest! Osip je posledica operacij,

bolezni in onemoglosti. Klubski prvak za leto 2024 je postal Peter Mravlja, ki je v desetih krogih podrl izjemnih 5472 kegljev.

Podprvak je Jože Avguštin (5324 podrtih kegljev), tretji je Jože Zupančič (5298 kegljev), četrti Janko Fojkar (5294 kegljev) in Stane Voršič (5226 kegljev) peti. Polžka namesto medalje je za zadnje mesto prejel Franc Mrak. Vsi si zaslužijo pohvale.

Ženske: V tej konkurenci je tekmovanje začelo in končalo deset kegljačic, dve (ki sta še premladi za upokojitev) pa sta tekmovali zunaj konkurence. Zaradi poškodbe se letošnjega tekmovanja ni udeležila Smiljana Oblak, ki je bila doslej abonirana na naslov prvakinja. Zato se je razvnel boj za njeno nasledstvo. Zaslužno je zmagala Marija Tolar, naša kegljačica z najdaljšim kegljaškim stažem. Podrla je 5117 kegljev in osvojila častni naslov. Zdenka Gaber je podrla 5075 kegljev in postala podprvakinja. Tretja je bila Majda Bogataj, četrti Vojka Mihelič, peta Tina Ušeničnik, Cilka Remic šesta, Mojca Zaplotnik sedma, polžka za zadnje mesto pa je prejela Tončka Dolinar. Vsem čestitke za borbenost in vztrajnost.

Najkegljač in najkegljačica

► Ivan Hafner

Športna zveza Škofja Loka je po koncu sezone 2023/2024 objavila končne rezultate tekmovanja za »NAJKEGLJAČA IN NAJKEGLJAČICO«. V točkovanju tega tekmovanja so upoštevani krompirjev in novoletni turnir, trije krogi medobčinske lige, posamično prvenstvo in prvenstvo dvojic.



Udeleženci moških dvobojev

Poglejmo rezultate, predvsem z vidika tekmovalcev našega društva.

MOŠKI: V točkovanje je bilo zajetih 38 kegljačev, med njimi sedem naših. Zmagovalec točkovanja in prvak Loke je postal Jože Albreht pred Damirjem Ristićem, tretji je naš Janko Fojkar, visoko so še Stane Voršič kot peti, Peter Mravlja sedmi, Jože Zupančič osmi in Jože Avguštin deveti. Štirje v deseterici odlično.



Kegljači v akciji

Gorenjsko tekmovanje v pikadu

► Vojka Mihelič

Pokrajinska zveza društev upokojencev (PZDU) Gorenjske je za 28. marec razpisala gorenjsko prvenstvo v pikadu.

Organizator tekmovanja je bilo DU Komenda, prizorišče tekmovanja pa Resort Knez v Gori pri Komendi. Nastopilo je 24 ekip, med njimi 12 ženskih (55 tekmovalk) in 12 moških (54 tekmovalcev). Iz DU Škofja Loka smo žensko ekipo sestavljale Marija Marinšek, Smiljana Oblak, Zdenka Gaber, Tončka Dolinar in Vojka Mihelič, člani moške ekipe pa so bili Adi Kočar, Franci Bradeško, Mirko Jović, Franci Prezelj in Matjaž Loboda.

ŽENSKESKE: Med 18 kegljačicami, zajetih v to tekmovanje, je bilo osem naših. Zmagala je registrirana tekmovalka Monika Blagovič. Sledijo naše štiri najboljše: Zdenka Gaber je podprvakinja, Majda Bogataj tretja, Marija Tolar četrta, Smiljana Oblak, sicer naša najboljša, pa od poškodbe pri balinanju od januarja naprej ni več kegljala.

Junija razglasili rezultate

► Ivan Hafner

Razglasitev rezultatov in sklepno druženje kegljačev je bilo 4. junija na Blegošu in pri Andrejonu.

Po dolgoletni tradiciji se nas je 24 kegljačic, kegljačev in prijateljev kegljanja zbralo najprej pri koči na Blegošu, kjer smo se odžejali, odpočili in poveselili, nato pa smo se podali do turistične kmetije pri Andrejonu, pri kateri smo že kot doma. Po okusnem kmečkem kosilu sta bila na vrsti moje izčrpno poročilo o uspehih sezone ter podelitev medalj najboljšim. Posebej sem se zahvalil Vojki Mihelič, svoji pomočnici pri organizaciji vseh družabnih dogodkov. Sledilo je veselo druženje z družabnimi igrami do poznega popoldneva, ko smo se vsi srečno vrnili domov.

Novo sezono smo začeli 4. septembra. Vabim vse, ki bi jih veselilo kegljanje, naj me pokličejo po telefonu (041/971 271, Ivan Hafner), da se dogovorimo o podrobnostih. Vsi ste dobrodošli.



V pikadu smo dobro merili.



Zbrani pri koči na Blegošu na dan razglasitve rezultatov

Tekmujemo vse od pomladi

► Smiljana Oblak

Končno so se razmere po koroni umirile in balinarke DU Škofja Loka smo spet dejavne kot običajno in povezane z našimi starimi prijatelji



Balinarke na športnih igrah PZDU Gorenjske v družbi s predsednikom DU Škofja Loka Mihom Ješetom

Tekmujemo vse od pomladi. Sezona se je začela 23. aprila, ko smo organizirali domači turnir trojk, na katerem so se nam za spremembo pridružili tudi moški kolegi. Sodelovali so balinarji in balinarke iz Logatca in Kamnika ter po dve ženski in moški ekipi naših članov. Z zmago tako v moški kot ženski konkurenci smo osvojili skupni pokal.

Na turnirje so nas povabili balinarji iz Logatca, Polhovega Gradca, Mengša, Kamnika in Žirov. Nazadnje smo sodelovale še na balinarskem turnirju trojk, ki ga je pripravilo balinarsko društvo Loka 1000. Bile smo različno uspešne, v Kamniku pa smo tudi zmagale. Ivanka Prezelj, Vojka Mihelič, Marija Sovinc, Ljuba Pejič, Nada

Fojkar, Tončka Dolinar, Irena Berginc, Zvonka Rant in avtorica tega prispevka smo sodelovale v različno sestavljenih ekipah.

Vsako leto se udeležimo Športnih iger PZDU Gorenjske v balinanju. Tokrat je tekmovanje 11. in 12. junija organiziralo naše društvo. Zaradi slabega vremena smo se s prvotnega prizorišča v loških Benetkah preselili v dvorano na Trati.

V moški konkurenci (17 ekip) so zmagali naši moški, ženske, ki smo jih zastopale Ivanka Prezelj, Vojka Mihelič, Marija Sovinc in Smiljana Oblak, pa smo bile med enajstimi ekipami tretje. Za DU Škofja Loka smo osvojili skupni prehodni pokal.

20. avgusta je ženska balinarska sekcija organizirala društveno prvenstvo posameznic v dvorani na Trati. Sodelovalo je osem tekmovalk. Zmagala je Smiljana Oblak, druga je bila Vojka Mihelič, tretja Ivanka Prezelj in četrta Zvonka Rant. Vse štiri so se razveselile unikatnih keramičnih kolajn, ki jih je izdelala Zvonka. Igrale so še Nada Fojkar, Ljuba Pejič, Slavka Plestenjak in Tončka Dolinar. Tekmovanje je vodil in sodil Jure Štancer.

Srečanje Pod lipo 2024

► Vojka Mihelič

Športno društvo Baron Logatec nas je letos že petič povabilo na Srečanje pod lipo. Pri taborniški koči Rodu srnjaka na Naklem pri Logatcu smo se srečali 6. junija. Na to prijateljsko srečanje, ki je posvečeno državnemu



Srečanje s športnimi prijatelji pod lipo

prazniku, člani omenjenega športnega društva povabijo samo športne prijatelje iz DU Vrhnika, DU Loška Dolina, DU Rovte in nas. Med seboj se pomerimo v kegljanju s kroglo na vrvici in pikadu.

Vsi nastopajoči prejmemo spominske kolajne, najboljše društvo pa še pokal, ki smo ga letos osvojili mi.

Od žensk smo se srečanja udeležile Smiljana Oblak, Tončka Dolinar, Marija Marinšek, Slavka Plestenjak in Vojka Mihelič, od moških pa Franci Bradeško, Nedeljko Lojič, Mirko Jovič, Ivan Hafner in Matjaž Loboda.

Prstometiške DU Škofja Loka gorenjske prvakinje

► Vojka Mihelič

Letošnje prvenstvo PZDU Gorenjske v prstometu je bilo 7. junija v prstometnem parku v Britofu pri Kranju. Organizator prvenstva je



Gorenjske prvakinje v prstometu

bilo DU Britof - Predoslje. Nastopilo je osem ženskih in šestnajst moških ekip. Naša ženska ekipa, ki so jo sestavljale Ivanka Prezelj, Vera Bokal, Vanja Jenko in Vojka Mihelič, je dosegla izvrsten uspeh. Postale smo gorenjske prvakinje v prstometu za leto 2024, druga je bila ekipa iz DU Šenčur, tretja pa iz DU Kropa.

Škofjeločanke premagale ekipe iz Šenčurja in Kroke.

Prav tako je bila uspešna moška ekipa v sestavi Niko Prevc, Franci Prezelj, Ciril Jenko, Vasilij Kosec in Nace Prša, saj je med 16 ekipami zasedla odlično 4. mesto. Pri moških je bila prva ekipa iz DU Naklo,

druga iz DU Kropa, tretja pa iz DU Javornik - Koroška Bela. Zaradi visoke skupne uvrstitve naše ženske in moške ekipe smo osvojili tudi prehodni pokal v prstometu za leto 2024.

Športna zveza Škofja Loka je lani razpisala zimsko prstometno ligo, ki je trajala od novembra 2023 do marca 2024. Prijavilo se je devet ekip, od tega tudi dve ekipi iz DU

Gorenjske podprvakinje v kegljanju s kroglo na vrvici

► Vojka Mihelič

DU Dovje - Mojstrana je letos organiziralo tekmovanje PZDU Gorenjske v kegljanju s kroglo na vrvici. Udeležilo se ga je devet



Dobri smo tudi v kegljanju s kroglo na vrvici.

društev iz vse Gorenjske, tako ženske kot moške ekipe. Tončka Dolinar, Smiljana Oblak, Vojka Mihelič, Zdenka Gaber in Ivanka Prezelj iz našega društva smo osvojile drugo mesto, moška ekipa v sestavi Matjaž Loboda, Marija Marinšek (nadomestila je Mirka Joviča), Franci Bradeško, Ivan Hafner in Adi Kočar pa so zasedli 5. mesto. Pri ženskah je 1. mesto osvojila ekipa DU Dovje - Mojstrana, pri moških pa ekipa DU Naklo. Med posameznicami je 1. mesto zasedla Marjetka Šetina iz DU Dovje - Mojstrana, 2. mesto Vojka Mihelič iz našega društva, 3. mesto pa Ančka Volč iz DU Rateče - Planica. Prehodni pokal za leto 2024 je prejelo društvo Rateče - Planica.



V Črno goro in Cavtat

► Vesna Čadež, Martin Bizjak

Aprila smo obiskali Črno goro, junija letovali v Cavtatu

Sredi aprila se nas je 26 vedoželjnih upokojencev odpravilo raziskovat Črno goro. Z Brnika smo z letalom odpotovali v Podgorico, v štirih dneh pa smo si ogledali celotno obalo od Kotorja do Ade Bojane. Navdušeni smo bili nad obnovljenim Kotorjem, ki nam ga je predstavila domačinka. Mimo nas so bežali biseri črnogorskega turizma: Budva, Sveti Štefan, Ulcinj, Bar. V notranjosti smo si ogledali staro prestolnico Cetinje in glavno mesto Podgorica.

Vrhunec potovanja je bila vožnja z ladjico po reki Crnojevič, čeprav je bila ozka in ovinkasta cesta do reke precej velik izziv. Bivali smo v obnovljenem hotelu Pearl Beach Resort v mestecu Čanj. Bili smo odlična skupina, za

uspešen izlet pa ima veliko zaslug naš vodnik Izak. Njegovi dobri volji se je pokorilo tudi vreme, saj mu je s prilagajanjem trenutnim razmeram uspelo izvesti celoten program brez večjih nalivov dežja. Skratka, imeli smo se lepo. Pohvalim naj celotno ekipo agencije Lokaturist.

Med letošnjimi letovanji v organizaciji DU Škofja Loka je bilo junija tudi letovanje v dalmatinskem mestu Cavtat.

Med potjo smo si lahko kar z avtoceste ogledali v kanjon skriti Skradin ob izlivu reke Krke, idilično dolino pod gorskim masivom Biokova, širna polja in številne nasade ob ustju reke Neretve, razčlenjeno dalmatinsko obalo z zelenimi otoki in mirnimi zalivi v temno modrem morju ter končno pogled na kralja Jadrana, mesto Dubrovnik, pod nami.

Po nastanitvi smo si pod vodstvom vodnika Uroša ogledali Cavtat. To prijetno staro dalmatinsko mestece nedaleč od Dubrovnika, s kamnitimi hišami in častljivo preteklostjo, se razteza ob živahnem nabrežju, na katerem se na enem koncu

nad njim pne zvonik cerkve sv. Nikolaja, na drugem pa frančiškanski samostan s cerkvico Marije Snežne. Na vzpetini polotoka nad mestom se v belem kamnu blešči Meštrovičev mavzolej. Na rivi lahko včasih zvečer prisluhnemo petju kake dalmatinske klape. S turistično ladjico smo odpluli v Dubrovnik, se sprehodili po Stradunu in si pod vodstvom lokalne vodnice ogledali njegove palače, cerkev mestnega zavetnika sv. Blaža (sv. Vlaha), oba znamenita mestna vodnjaka in kip Orlanda, ki pa je bil zaradi obnove obdan z mrežo.

Nedaleč od Cavtata se razprostira zeleno in rodovitno kraško polje Konavljje s krajem Čilipi, v katerem smo obiskali etnografski muzej z eksponati tradicionalne konaveljske noše in prikazom gojenja sviloprejke, v vinariji v Grudi pa smo pokušali tudi njihova vina. Celo naši vneti planinci so se lahko pod Uroševim vodstvom izživelili na dveh pohodih po okoliških vrhovih, vendar so bili med sestopanjem izpostavljeni peklenski vročini osončenega dalmatinskega skalovja.



Upokojenci gremo radi na pot.

© Arhiv DU Škofja Loka

S četrtkovih planinskih poti

► Slavica Laznik

Maja si planinci po dolgi zimi že želimo v sredogorje in na planjave, posute z živobarvnim cvetjem. Letošnji načrt četrtkovcev je vseboval tri izlete, vendar nam jo je zagodlo nestanovitno vreme, zato smo izlete pogosto odlagali.

To sicer povzroči veliko dela Martini, ki zbira prijave in objave, organizirati pa je treba tudi prevoze in druge zadeve.

Kje vse smo hodili?

Na dan zmage, 9. maja, smo se podali na Štajersko in se iz Oplotnice prek skrivnostne Brinjeve gore spustili v Zreče. Potem smo se v Grabnu na Stranicah srečali z Andrejem, ki nam je osvežil spomin na eno najhujših zgodb druge svetovne vojne na slovenskih tleh – maščevanje nacistov z usmrčitvijo stotih talcev. Ogledali smo si tudi notranjost muzeja Frankolovski zločin. Najmlajša žrtev frankolovskega zločina je imela zgolj 16 let, najstarejša 64. Med umrlimi so bili ljudje različnih svetovnih nazorov. Bili so verni in neverni, kristjani in komunisti. Ob spoznanju, da mir ni samoumeven, saj v svetu tudi dandanes divjajo številne vojne, smo se povzpeli na grič ter se nato spustili do nekdanjih Zangarjevih ribnikov.

Pomembna je pot in ne cilj, vse pa lahko dosežemo z dobro voljo, saj nam te ne manjka.

Maja z vremenom res nismo imeli sreče. Vse je že kazalo, da se bomo morali odpovedati vsem za ta mesec načrtovanim izletom. Pa se nismo dali ... Nedeljski pohod po Logatcu je bil priložnost za ogledno turo, tako da sva z Martino le še preverili vremensko napoved za zadnje dni maja in se odločili, da gremo pač v sredo, če bo vse druge dni deževalo. Hitra akcija, nekaj težav s prevozi, pa smo šli. Hoditi smo začeli pri spomeniku NOB v vasi Laze. Nada nam je s ponosom povedala, da med vaščani Laz med drugo svetovno vojno ni bilo niti enega izdajalca, predstavila pa je tudi vlogo in organizacijo Združenja borcev za vrednote NOB. Hojo smo nadaljevali do Štreklovega spodmola, potem pa se nam je pridružil Viki, ki je na zanimiv način predstavil Planinsko polje in neverjeten podzemni svet, vode in njihove poti v podzemlju. Na pašnikih, na katerih je bila še v nedeljo živina, je v sredo bučala voda in zalivala Putikove štirne, imenovane tudi katavatroni. Strah, kje nam bo uspelo prečiti vodo, smo brez težav rešili četrtkovci sami. Mimogrede smo sezuli čevlje, zavihali hlačnice in zabredli v potok. Smeha ni

manjkalo – doživeli smo pač nekaj novega. Nadaljevali smo mimo cerkve sv. Mihaela in do razglednega stolpa na Jakovškem hribu. Zanimiv in poučen izlet, na katerem smo izvedeli veliko novega o tem delu naše domovine, smo sklenili z ogledom Lekanove hiše iz 16. stoletja, katere vrata nam je prijazno odprla gospa Magda.

Slabo vreme ob četrtkih se je žal nadaljevalo tudi junija, zato smo se v petek, 14. junija, podali na našo domačo goro Lubnik. Odločili smo se za pot, ki jo za nabiranje kondicije uporablja Marija. To bomo zmogli, smo si bili enotni, četudi bi potrebovali dežnike. V četrtek, 27. junija, smo se odpravili na Golte in Smrekovec – a brez nekaj dežnih kapelj tudi ta dan ni šlo. Vroče in strmo pa je bilo na naslednjem izletu, na katerem smo se od Peričnika povzpeli na Vrtaško planino in nato sestopili v Mojstrano.

V poletnih mesecih smo se s četrtkovci podali še na druge gore, do konca leta pa nas čaka še obilo zanimivih planinskih podvigov. Zaradi varnosti vseh pohodnikov bomo smer in cilje prilagajali muhastemu vremenu in naši kondicijski pripravljenosti.



© Slavica Laznik

Ponedeljkovi veseli pohodniki

► Mirjana Kocjančič

Dragica, Jana, Franjo, Branko in Slavko, včasih se jim pridruži tudi Nežka. Kar nekaj jih je začelo z njo spoznavati naše kraje. Vsem hvala za vodenje. Letos nam gre tudi vreme malo bolj na roko, tako da načrtovanih pohodov ni bilo treba prestavljati.



Mira Kolfer

Vročekrvni na Lisci

Pozdravljeni vsi pohodniki. Naj se najprej predstavim. Sem Mirjana in vedno sem si želela, da bi obiskovala hribe, ko bom upokojenka. Načrte mi je prekrizale revma. Nekaj časa je bilo kar hudo. Potem pa sem spoznala ponedeljkove vesele pohodnike in se jim pridružila. To je bilo zame pravo odkritje, tako da se zdaj redno udeležujem pohodov. Ker je naša Dragica potrebovala pomoč, sem z veseljem prevzela vodenje seznamov, prijave in odjave ponedeljkovih pohodnikov. Ker imamo dve skupini, se ni težko prilagoditi pohodu. Če imam dober dan, grem z »brziči« na zahtevnejšo oz. daljšo turo, če pa sem v nekoliko slabši koži, se podam s »polžki« na manj zahteven pohod. Za varne in zanimive pohode skrbijo vodniki

Zelo lep pohod je bil ob Idrijskih Rakah do Divjega jezera. Pot vodi po gozdu in ob vodi do kopaljšča. Od tam smo se odpravili še do Divjega jezera. Jezero leži v kotanji in je obdano z visokimi skalami. Ker je tudi kraški izvir, je zaradi vrtincev nevarno. Raziskano je do globine 160 metrov. Iz Divjega jezera izteka reka Jezernica, ki se po 55 metrih že združi z reko Idrijco. To je najkrajša reka v Sloveniji, jezero pa spada med bisere slovenske naravne dediščine.

Na vsakem pohodu se imamo zelo lepo. Radi občudujemo lepote slovenskih pokrajin. Do konca leta načrtujemo še nekaj pohodov in upam, da bomo načrte tudi uresničili. Vodnikom še enkrat hvala, vsem pa varen in vesel korak.

Mirjana me je razbremenila

Naj še jaz pristavim svoj piskrček in se še enkrat zahvalim Mirjani Kocjančič, ker je prevzela del zahtevne administracije in me razbremenila dela odgovornosti in strahu pri naročanju na izlete. Šele zdaj občutim, kaj pomeni biti svoboden pred pohodom. Seveda mi še vedno ostaja del administracije, če sem že glavna vodnica, pa še misel na vreme, prevoze, malico ... Ampak, ker se imamo vedno lepo, bomo zdržali.

Mirjana HVALA!! S tem smo razbremenili tudi Martino, saj ji ni treba več tiskati in raznašati plakatov. Hvala ji za vse doslej opravljeno delo.

Dragica Gartner

SREČANJA PLANINCEV – UPOKOJENCEV

Kako naj začnem? Ja, na začetku!

Dolga leta so minila od začetka organiziranih pohodov upokojenih planincev. To je bilo že davnega leta 1994, torej še v prejšnjem tisočletju. Tekla so leta, družili smo se in uživali v izletih po bližnji in daljni okolici. Vendar počasi nastopi tudi tisti trenutek, ko zdravje pravi, da je dovolj. Začetniki smo letošnje pohode že opravili in ostali so lepi spomini, ki jih z veseljem obujamo ob naključnih srečanjih.

Kaj, če bi se občasno srečevali na kavi v kakem lokalu? Predlagam vsak drugi torek v mesecu v lokalni pri supermarketu Mercator na Starem dvoru. Prvič se bomo srečali v torek, 8. oktobra letos.

Vljudno vabljeni vsi nekdanji pohodniki, veseli pa bomo tudi vseh, ki so še aktivni.

Nežka Trampuš

Moja prva operacija

► Edvard Erzetič

Bilo je med drugo svetovno vojno, leta 1944, ko mi je bilo komaj pet let in sem moral nujno »pod nož«. Otroci smo čez poletje hodili bos in smo si zato večkrat poškodovali stopala. In to je bilo zame takrat tudi usodno. Zaradi rane na stopalu se je razvila infekcija in nastalo je akutno vnetje obdimeljske kile, ki smo ji po domače rekli »asla«.

Na levi strani dimelj je nastal gnojni tvor (tur) v velikosti jajca. Bilo je že tako daleč, da sem obležal zaradi povišane temperature in bolečin. Starši so obvestili vojaškega zdravnika, ki je bil sicer tudi najbližji. Vključen je bil v Briško-beneški bataljon in 1. divizijo Garibaldi Natisone.

Ta zdravnik, ki je dovolj hitro prišel na našo domačijo, je bil namreč Poljak judovskega rodu, ki je zaradi nacističnega preganjanja iz rodne Poljske pobegnil v Italijo – v Furlanijo (Manzan). Imenoval se

je Sigismund – Pavel Oser. Ko me je pregledal, se je takoj odločil za operacijo, in to kar v otroški spalnici na mojem domu. Položili so me na pogrnjeno mizico, dva močnejša pomagača pa sta krotila moje roke in noge.

Nikoli prej niti pozneje se nisem tako drl kot takrat. Pa to doktorja Oserja sploh ni motilo, saj je bil že vsega navajen in je začel svoj posel. Gnojno mesto je najprej razkužil z ihtiolom, saj takrat kaj drugega niso poznali, nato je z nekakšno iglo prebadal gnojno mesto. Gnoj je kot lava lezel iz te tvorbe. Vse je nato »popivnal«, prekril z namazanim obkladkom in ga povil. Prišel je še drugi dan, da mi je zamenjal prevezo na operiranem mestu. Tretji in hkrati zadnji dan je na rano nasul prašek, ki naj bi pospešil sušenje. Sicer sem se pozdravil, vendar sem posledice čutil še dolgo. Ob vsekam prehladu ali naporu sem na tem mestu čutil bolečine.

EPILOG: Manj kot pol leta po tem, 31. marca 1945, se je doktor Oser vračal z obiska pri nekem domačinu v vasi Brezovk in v dolini padel v nemško zasedo, ki

ga je ustrelila. Njemu v spomin je na tem mestu postavljen skromen spomenik v obliki poševnega stebra, ki naj bi simboliziral padec.

V zahvalo doktorju Oserju sem se večkrat odpravil na ta kraj in mu v tihi zbranosti prižgal svečo. Naj počiva v miru! Niech spoczywaja w pokoju!



Fotografija povzeta iz glasila Briški časnik, jesen 2023

Sin Edek Oser (rojen 1939) ob spomeniku, kjer je padel njegov oče Sigismund.

SS
Ko boš pozabil, se vsaj spomni, da si pozabil.

SS
Krivica in laž sta enojajčni dvojčici.

SS
Sovraštvo ne spada med prehranske dodatke.

► Aforizmi:
Edo Erzetič –
Collipolitan (Bric)

SS
Sodijo ti »v imenu ljudstva«, ljudstvo pa o tem nič ne ve.

SS
Nikoli ne dajaj denarja za darilo, ker ga boš vedno dal premalo!

SS
Laž naj bo – laž. Ne skušaj je poimenovati drugače!



DRUŠTVO UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA
Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka

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

Blagajna:
od 8. do 11. ure

Tajništvo
tel.: 04/512 06 64

e-pošta:
društvo.upokojencev@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, 031 692 755

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

Glasilo 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 knjižnici vam bomo plačilo potrdili pozneje v pisarni.

KORISTNE POVEZAVE – SPLETNE 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>

Radio Sora <https://www.radio-sora.si>

Radio Sora <https://www.radio-sora.si>

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, 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.

Kakšno glasilo si želimo?

► Vesna Čadež

Glasilo Društva upokojencev Škofja Loka »Mi o sebi« je zelo priljubljeno. Lahko bi rekla, da je to najboljši izdelek generacije. Vsi, ki sem jih vprašala, ali berejo časopis in kaj jim je najbolj všeč, so odgovorili, da ga preberejo od začetka do konca in da jim je všeč VSE. Spremenili ne bi ničesar. Kljub temu so po daljšem prepričevanju vendarle navedli nekaj predlogov za dodatne vsebine.

Mina Avguštin

Časopis raznašam v okolici svojega doma in tako sem tudi med prvimi, ki slišijo pohvale in kritike. Lahko rečem, da ga vsi radi berejo in z veseljem čakajo na novo številko. Pripomb na vsebino pravzaprav ni. Osebnost mi všeč kratki sestavki, opremljeni s fotografijami. Poznam veliko ljudi in tako lahko spremljam dogodke, v katerih sodelujejo znanci in prijatelji. Meni je časopis všeč takšen, kakršen je.



Tatjana Hribernik

Ker sem dejavno vključena v delovanje društva upokojencev, kar nekaj časa prebijem v naših prostorih. Tako srečam tudi tiste, ki pridejo časopis iskat sami,

ker ga po pomoti niso prejeli. Pravijo, da niso dobili svojega časopisa. Slišim veliko pohval in tudi sama menim, da je časopis super. Nekateri bi seveda želeli večje črke, vendar je bolje, da ga beremo z ustreznimi očali. Lahko bi objavili tudi kakšen daljši sestavek o stvareh, ki zanimajo starejše, npr. o zdravju ali turizmu.



Jože Albreht

Ker sem še mlad upokojenec, sem »Mi o sebi« v celoti prebral šele letos. Moram pa priznati, da sem v glasilo pokukal tudi kdaj prej pri moji mami. Časopis je pester, članki so zanimivi in dobro napisani. Pogrešam pa posebno rubriko z napovedmi dogodkov v obdobju do naslednje številke. Tako bi na enem mestu dobili pregled prihodnjih kulturnih dogodkov, športnih tekmovanj, srečanj, izletov ...



Dragica Kerec

Časopis je zanimiv in ga vedno prelistam. Všeč bi mi bilo, če bi vključili tudi kakšno križanko in sudoku. Predvsem pa se mi zdi pomembno, da starejši iz časopisa dobijo vpogled v dogajanje po upokojitvi. Na tak način jih spodbujamo k dejavnemu članstvu v društvu upokojencev in U3. Treba je tudi vedeti, da vsi ne znajo uporabljati elektronske pošte in spletnih strani in imajo radi časopis v roki.



Sabina Košir

Časopis preberem in mi je všeč. Je prikaz dogajanja v društvu upokojencev in U3. Glede na to, da upokojenci veliko potujejo, bi z veseljem prebrala kak zanimiv potopis. Lahko bi uvedli novo rubriko »Upokojenci radi potujemo« in pozvali člane, da prispevajo svoje članke in fotografije.





► Čestitke letošnjemu slavljenču Mihu Ješetju (70) na srečanju upokojencev na balinišču na Trati.



► Veselo razpoloženi člani omizja na poletnem srečanju loških upokojencev.



► Pevke in pevci zbora Vrelec so zapeli svoji nekdanji zborovodkinji Nadi Krajnčan.



► Člani kolesarske sekcije so ob zmagah Tadeja Pogačarja »romali« v njegovo rodno Komendo.

foto galerija



► Planinski pohodniki se ne ustrašijo niti deževnega dne.

► Košarica sladkih dobrot s poletnega srečanja



► Evropske volitve 2024 v prostorih DU Škofja Loka