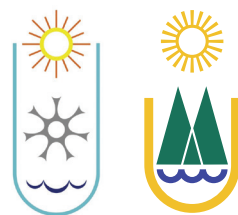


Mi o sebi



GLASILO DRUŠTVA UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA IN DRUŠTVA U3 ŠKOFJA LOKA

Št. 62 • Leto XIX • September 2025



Ta svet
je lep,
če si človek
do ljudi.

Tone Pavček

Vsebina

7 KULTURA

- 7 Po dveh letih živahno kulturno središče
- 8 Barvite razstave
- 10 Srebro, ki sveti
- 17 Marinkina knjižnica v televizijski oddaji

14 ZANIMIVA OSEBNOSTI

- 14 Človek je več kot le fizično bitje

16 STAREJŠI ZA STAREJŠE

- 16 Uveljavljanje pravice do dolgotrajne oskrbe

18 POGOVOR

- 18 Vodenje Društva U3 je odgovornost in čast

20 DRUŠTVO U3

- 20 Državna nagrada v pravih rokah
- 21 Kaj bo novega v študijskem letu 2025/2026

25 ŠPORT

- 25 Uspešna balinarska sezona
- 26 Odlični na teniških igriščih
- 30 Štrbunk – nova športna disciplina

31 GREMO NA POT

- 32 Ne samo vodniki, ampak predvsem dobri prijatelji
- 35 S kolesom po Jakobovi poti

37 SLEDOVI PRETEKLOSTI

- 37 Pr' Šmec

39 ANKETA

Velika izbira športnih dejavnosti

Na naslovnici:
S potovanja po jugovzhodni Turčiji,
fotografija arhiv Društva U3



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

1650 izvodov

Cena: posamezni izvod 1 €

ISSN 1855-0975

Prihodnja številka bo izšla decembra 2025



DRUŠTVO UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA

Partizanska cesta 1

4220 Škofja Loka

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

MŠ 5010721000, DŠ SI99746352

Tajništvo tel.: 04 512 06 64

in 040 226 667

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

Starejši nismo nekoristni



V družbi, ki časti mladost, lepoto, učinkovitost, storilnost, vplivnost, je vse opaznejši tako imenovani starizem. Diskriminacijski odnos do starejših temelji na predsodkih in stereotipih, češ da smo starejši manj učinkoviti in prilagodljivi, da ne sledimo novostim, zlasti tistim s področja digitalne tehnologije, imajo nas za šibke, nagnjene k boleznim, odvisne, nepomembne, nedejavne, neustvarjalne. To prispeva k postopni izolaciji od družbenega življenja in naposled k socialni izključenosti in neenakopravnosti z drugimi generacijami.

Veliko dejstev dokazuje, da starejši nismo takšni. Poglejmo le storilnost in učinkovitost. Resda nismo več zaposleni in živimo od pokojnin (ki smo si jih zaslužili s 40-letnim delom), toda številni upokojenci še naprej ostajajo delovno aktivni. Približno 20 tisoč upokojencev (od skupaj 600 tisoč) se za nekaj let upokoji le delno, veliko jih dela tudi na podlagi različnih pogodb. Veliko jih je zaradi nizkih prejemkov k temu prisiljenih, nekateri pa delajo tudi zato, ker želijo s svojimi izkušnjami prispevati k skupni blaginji in ohranjati stik z nekdanjim delom. Tudi številni kmetje in obrtniki se ne ozirajo na leta. Številni upokojenci varujejo vnuke in s tem razbremenjujejo svoje po ves dan zaposlene potomce. Spet drugi mlajši generaciji omogočajo, da si v domači hiši rešijo stanovanjsko vprašanje. To dvoje sicer sodi na področje »sive ekonomije«, torej tudi težko merljivega gmotnega učinka. Podobno

prav tako velja za številne prostovoljce, ki delujejo na različnih področjih, od humanitarnega do društvenega, na katerih je sicer mogoče izračunati ceno opravljenih delovnih ur, njihove vrednosti pa ne.

Če bi dokazovanje razširili še na druga področja, na katerih so dejavni starejši, bi nam zmanjkalo prostora. Kaj vse počnemo v tretjem življenjskem obdobju, kako dejavni smo na socialnem, kulturnem, športnem in drugih področjih, pa lahko med drugim berete tudi v našem glasilu. Verjamem, da tudi naše navdihujoče zgodbe pomagajo razbijati predsodke, povezane s starizmom.

Danica Zavrl Žlebir



Junija so se prostovoljke društva v dvorani DU Škofja Loka seznanila s potujočo zbiralnico odpadkov.

Obiskali smo Judenburg

► Miha Ješe

Škofja Loka je eno izmed najbolj mednarodno odprtih slovenskih mest. Poleg pobratenih mest sodeluje tudi s pasijonskimi mesti in mesti v okviru Združenja Douzelage. Iz vsake države Evropske unije je včlanjeno v to združenje eno srednje veliko in predvsem zanimivo mesto z bogato zgodovino in kulturo.

Lani je DU Škofja Loka začelo sistematično obiskovati omenjena mesta z obiskom Sovodenj ob Soči. Letos maja pa smo obiskali Judenburg, za Slovence in Ločane še posebej znamenito mesto, v katerem je bil med prvo svetovno vojno svoj sedež XVII. pešpolk, po večini popolnjen s slovenskimi vojaki.

Poln avtobus naših članov je po udobni tri ure trajajoči vožnji prek Ljubelja in Celovca prispel k zgornjem toku reke Mure, kjer je največje mesto industrijski Judenburg.

Pričakala sta nas podžupan Thorsten Wohleser in za mednarodno sodelovanje odgovorna Eva Volkar, ki nas je peljala na znameniti Judenburški stolp, s katerega je odličen razgled na dolino Mure.

Sledil je ogled arheološkega muzeja z znamenitim žrtvenim vozom in Puchovega muzeja s celotno zbirko mopedov in Puchovimi avtomobili. Po okusnem kosilu smo obiskali še nekdanji samostan, v katerem je bila med I. svetovno vojno vojašnica XVII. pešpolka in prav na dan našega obiska leta 1918 upor slovenskih vojakov.



V Arheološkem muzeju ob repliki žrtvenega voza, original hranijo v muzeju v Gradcu.



Na avtobsu za Judenburg

Pred odhodom smo odšli še na pokopališče, kjer so ustrelili vodje upora, med njimi tudi našega rojaka Antona Hafnerja z Godešiča.

Hvala dobrim gostiteljem, ki so nam omogočili ogled vseh največjih znamenitosti Judenburga. Prihodnje leto pa bo najbrž na vrsti madžarsko mesto Koszeg.

Pogled na Judenburg s stolpa



Potujoča zbiralnica odpadkov

► Miha Ješe

Občina Škofja Loka je občina, ki je prijazna do ljudi in okolja. Že desetletje in pol izvaja številne programe za boljšo kakovost življenja in varovanje našega lepega okolja. Zadnja leta se je v programe varovanja okolja dejavno vključilo tudi na novo ustanovljeno javno podjetje Komunala Škofja Loka.

Letos je v programu LEADER pridobilo nepovratna sredstva za nakup in promocijo potujoče zbiralnice odpadkov. Poleg Občine Škofja Loka v projektu sodeluje tudi Društvo upokojencev Škofja Loka.

Osrednji cilji projekta so nakup potujoče zbiralnice za odpadke, zbiranje določenih vrst odpadkov na terenu neposredno pri uporabnikih in promocija novega načina zbiranja. Delež našega društva je promocija novega načina zbiranja odpadkov in ozaveščanju uporabnikov o nujnosti

doslednega sortiranja ter odlaganja odpadkov v zabojnike, ki so jim namenjeni, ne pa v naravo.

V projekt smo vključeni predvsem na dva načina: prostovoljke bodo pri svojem delu uporabnike seznanjale z novim načinom zbiranja, v sredstvih obveščanja, kot sta glasilo Mi o sebi in spletna stran ter po potrebi tudi po elektronski pošti, pa bomo naše člane seznanjali s termini in načinom zbiranja odpadkov na terenu.

Potujoča zbiralnica odpadkov bo še posebej pomembna za starejše, ki niso tako mobilni ali nimajo prevoznih sredstev za odvoz odpadkov do zbirnega centra. Poskusno zbiranje bo letos v posameznih krajevnih skupnostih naše občine potekalo od septembra do novembra, prihodnje letu pa bo potujoča zbiralnica na različnih lokacijah prisotna od marca do novembra.

Z glasilom do naših bralcev

► Danica Zavrl Žlebir

Še en razmeroma nov sodelavec Društva upokojencev Škofja Loka je, Robert Bratuž, Primorec iz Čepovana, ki se je v Loko priselil zaradi ljubezni. Zdaj sta oba z ženo Marijo dejavna člana DU Škofja Loka. V pokoju je dve leti in pol, pred tem je več desetletij delal v inženiringu kot nadzornik strojnih instalacij in vodja investicij. Ob upokojitvi ga je predsednik DU Miha Ješe povabil k sodelovanju pri distribuciji glasila Mi o sebi.

Robert usklajuje raznos glasila, pri tem pa sodeluje s približno tridesetimi prostovoljkami in prostovoljci, ki ga raznašajo vsak na svojem območju. Kako to poteka? »Ko dobim obvestilo, da je glasilo natisnjeno, se odpeljem v tiskarno v Zgornje Bitnje,

kjer prevzamem pakete. Nato jih pripeljem na sedež društva upokojencev in jih razvrstim po kupčkih za vsakega posameznega raznašalca. Večkrat mi pri tem pomaga tajnica.

Raznašalci potem prevzamejo svoje izvode in glasilo raznosijo članom društva. Vsak je odgovoren za raznos na določenem območju, nekateri raznosijo le nekaj glasil, največje število pa jih imata prostovoljki Irena Pešelj in Majda Klemenčič na območju Podlubnika, skupaj kar 350 izvodov,« je povedal Robert Bratuž.

Prostovoljci opravljajo dvojno vlogo, saj so tudi poverjeniki za pobiranje članarine.

Tudi sicer je Robert Bratuž zelo dejaven upokojenec – v tretjem

življenjskem obdobju se oba z ženo zelo veliko gibata: hodita na planinske pohode, kolesarita, plavata, pozimi tečeta na smučeh in smučata, poleg tega obdelujeta tudi njivico.



© Danica Zavrl Žlebir

Od predavanj do nastopov v Kulturnem centru Kamnitnik

► Danica Zavrl Žlebir

**V dvorani Kulturnega centra
Kamnitnik vsak mesec pripravijo
vsaj dve prireditvi**



© Marinka Mesec

S prireditve ob materinskem dnevu – na sliki
harmonikarka Klara Tolar

Vrstijo se zanimiva predavanja. Leto je začela Ela Dolinar s svojo popotno izkušnjo po Albaniji, Črni gori in Severni Makedoniji.

V naslednjih mesecih smo lahko prisluhnili še Pavlu Dobovšku o potovanju po Apuliji, predavanju Metoda Jamnika in Nikolaja Kržišnika o požarni varnosti, Mihi Ješetu o popotovanju po severnem delu Romunije in Ukrajine v vojni ter Bernardi Debeljak o poti po Antarktiki. Mira in Ivo Vraničar sta nam pripovedovala o kolesarskem potovanju po Jakobovi poti v Španiji in Franciji. Prvo jesensko predavanje bo oživilo spomine na

pot po jugovzhodnem delu Turčije, zibelki naše civilizacije. V začetku leta je že tradicionalna tudi podelitev priznanj Marinkine knjižnice, tokrat za bralno značko za leto 2024/2025.

Stalnica so tudi nastopi kulturnih skupin. Leto so kot že lani letos začeli Poljanci. Konec januarja je bil večer kulturnega društva KULT-ura, njihova predhodnica pa je bila likovna razstava članic in članov slikarske skupine KUD Trata - Gorenja vas.

S svojimi nastopi so člani in članice DU Škofja Loka počastili tudi pomladne praznike: februarja Prešernov dan, marca pa praznika, namenjena ženskam.

Tako so ob materinskem dnevu pripravili Večer glasbe in poezije. Kot poroča Marinka Mesec, so nastopili Glasbena skupina iz Kranja Kr' kitare in citre, ki je zapela in zaigrala nekaj pesmi, Minka Likar je prebrala avtorski recital Objem mame, Klara Tolar je več pesmi zaigrala na harmoniko, Breda Benedik je povedala Vsakega po malo, Minka Likar in Milka Šmuc sta na orglice zaigrali Zvezde žarijo in Avsenikovo priredbo Otoček sredi jezera, Edvard Erzetič pa je predstavil zapis spominov iz otroštva o svoji materi z naslovom Jokala je. Celoten program je povezovala Marinka Mesec, ki je prebrala tudi pesem Ženi in nasmeh.

Po končani prireditvi se je druženje ob prigrizku nadaljevalo na Zlatinem hodniku.

MePZ Vrelec nas večkrat razveseli s svojim nastopom. Tako nas je spomladi razveselil s koncertom pred dnevom upora proti okupatorju, pomladni koncert pa je pripravila tudi Glasbena šola Škofja Loka.

Maja je mladost slavila prireditve Mladi in vedno mladi, ki so jo pripravili pri sosedih v vrtcu Kamnitnik, nastopili pa so otroci Vrtca Škofja Loka, orkester harmonik Glasbene šole Škofja Loka, pevska skupina Mavrica in country plesalke.

Junija so ob kresni noči oziroma ob prazniku vseslovenskega petja zapeli člani pevske skupine Mavrica, tokrat na Hudičevi brvi. Pred poletjem smo prisluhnili še koncertu Pete glasbene šole.

Po dveh letih živahno kulturno središče

► Miha Ješe

Minevata dve leti, odkar smo se skupaj z Društvom U3 in Medobčinskim društvom invalidov preselili v nove, lepo urejene prostore. Lepi, svetli in veliki prostori so dali nov zagon našim številnim dejavnostim

Po dveh letih smo dobili v upravljanje še zadnji prostor, v katerem bo jeseni urejena srečevalnica. V tem prostoru bo mogoče organizirati tudi druge prireditve z manjšim številom obiskovalcev, prav tako pa še bolj pripravljene in izvedene kulturne in športne dogodke.

Po selitvi v nove prostore je veliko zagona dobila Marinkina knjižnica, ki jo že vrsto let vodi Nevenka Mandić Orehek, lani je začela delovati galerija Zlatin hodnik, ki jo zelo uspešno vodi Minka Mlakar, Denis Kokalj v tajništvu redno poučuje igranje na kitaro, v dvorani pa smo začeli pripravljati tudi scenske prireditve. V Loki je tako nastalo novo kulturno središče.

Po začetnih posamičnih poskusnih prireditvah je vodstvo Društva upokojencev Škofja Loka septembra lani sklenilo, da vsem tem dejavnostim damo ustaljeno obliko in jih združimo v tako imenovanem Kulturnem centru Kamnitnik. To ni

kaka posebna organizacija, saj gre samo za skupno ime vsega kulturnega delovanja v okviru Društva upokojencev Škofja Loka in Društva U3. Pod tem imenom želimo kulturno delovanje približati tudi preostalim občanom.

Marinkina knjižnica je odprta vse leto, in to vsak ponedeljek, sredo in petek, v galeriji Zlatin hodnik si je mogoče vsako leto ogledati od osem do deset razstav, v dvorani pa so prireditve vsak drugi in četrti torek v mesecu (z izjemo julija in avgusta).

Kulturni center Kamnitnik je namenjen predvsem starejši populaciji občanov Škofje Loke, vendar bomo s pestrim programom skušali privabiti tudi mlajše udeležence in gledalce.

Konec letošnjega avgusta smo skupaj s priznanim glasbenikom družine Pucihar pripravili šolo izpopolnjevanja igranja na klavir in flavto. Trudili se bomo za čim boljši in čim bolj zanimiv program ter skušali pritegniti čim večje število gledalcev.

O dogodkih bomo redno poročali na naši spletni strani in v glasilu Mi o sebi. Prav tako jih bomo dva tedna pred izvedbo oglaševali po elektronski pošti, na naši spletni strani in z vabili na oglasnih deskah. Izvajalci in organizatorji vlagamo veliko truda v kakovost kulturnih dogodkov, saj jih želimo približati čim večjemu številu naših članov in tudi drugim občanom.

Vabimo vas k sodelovanju pri idejah in izvedbi programa, k čim večji vključitvi v branje knjig iz Marinkine knjižnice, na odprtja in ogled razstav v galeriji Zlatin hodnik in k čim večji udeležbi na prireditvah v dvorani.

Kulturni center Kamnitnik

Prireditve od septembra do decembra 2025

- 9. september ob 18.00:
Turčija – Ela Dolinar
- 23. september ob 21.00:
Blaž Ogorevc – Peter Mlakar in Miha Ješe
- 14. oktober ob 18.00:
Sudan in črni faraoni – Bernarda Debeljak
- 28. oktober ob 18.00: **Dolgotrajna oskrba ZSV**
- 11. november ob 17.00:
London – Miha Ješe
- 25. november ob 17.00:
predstavitve knjige **Onkraj sebe**, 2. del – Minka Likar
- 9. december ob 17.00:
Normandija in Bretanja – Pavle Dobovšek

- 19. december ob 17.00:

Športnik leta
Bralna značka

Razstave

- 3. oktober ob 18.00: odprtje razstave z naslovom **Likovna razmišljanja Biserke Komac**
- 3. november ob 18.00: odprtje priložnostne spominske **filatelistične** razstave ob **50-letnici KLUBA LUBNIKARJEV (1975–2025)**
- 17. november ob 17.00:
odprtje **slikarske razstave Janeza Ranta**

Barvite razstave

► Danica Zavrl Žlebir

V galeriji Zlatin hodnik je bilo letos postavljenih več zanimivih likovnih in fotografskih razstav



© Danica Zavrl Žlebir

Slikarji in slikarke pod mentorstvom Agate Pavlovec postavljajo razstavo.

Konec januarja je potekal večer kulturnega društva KULT-ura, še pred tem pa je bila na ogled postavljena likovna razstava članic in članov slikarske skupine KUD Trata - Gorenja vas. Ducat ustvarjalcev (Zvonka Doljak, Ivan Hozjan, Drago Mrdjenovič, Srečo Kokalj, Silvo Pivk, Ivica Peternel, Francka Potočnik, Toni Rakuš, Jana Rojc, Kristina Sešek, Helena Starc, Nataša Vončina) slika pod mentorstvom akademske slikarke Maje Šubic. Nekateri so svoja dela sočasno razstavljali tudi v Sokolskem domu. Ob odprtju je na violo zaigrala mlada glasbenica Maja Bonča, delo slikarjev in slikark pa je po nagovoru Minke Mlakar iz umetniškega sveta DU Škofja Loka predstavila mentorica Maja Šubic. Povedala je, da se skupina druži trinajst let, večina razstavljenih del pa je nastala na letošnjem tečaju, na katerem so se lotili tudi nadrealističnega likovnega ustvarjanja. Akvareli in platna z akrilnimi barvami pod skupnim naslovom Včasih je megleno prikazujejo ne samo vreme, ampak tudi stanja v umetniškem ustvarjanju, je povedala mentorica.

Barvito je bilo prav tako nadaljevanje leta. Kot navaja Minka Mlakar, so februarja razstavljale štiri vsestranske umetnice: Danica Štajer, Ana Frelih, Štefka Krmelj in Ivanka Prezelj, vse pa so tudi članice MePZ Vrelec. Aprila je svojo razstavo postavil še Slikarski klub Škofja Loka, ki deluje pod mentorstvom Agate Pavlovec. Maja so bile na ogled fotografije članov Foto kluba Anton Ažbe, junija pa so svoja dela predstavili udeleženci slikarskega tečaja pri Društvu U3 pod vodstvom mentorice Agate Pavlovec.

V tovarni zdravil Krka

► Rudi Zadnik

Člani in članice Pevske skupine Mavrica smo se junija z vlakom iz Škofje Loke odpeljali na strokovno ekskurzijo v Novo mesto, kjer smo si ogledali tovarno generičnih zdravil Krka. Predstavniki tovarne so nas lepo sprejeli, nas pogostili in nam pokazali proizvodnjo generičnih zdravil. Tovrstna zdravila vsebujejo enake zdravilne učinkovine kot originalna zdravila. Pogosto jih še izpopolnjujejo, da so sodobnejša in kakovostnejša. V proizvodnji smo si ogledali, kako nastajajo zdravila (tablete, kapsule ...) od razvoja do pakiranja. Na leto izdelajo 17 milijard kosov tablet in kapsul, izdelujejo pa tudi veterinarska zdravila. Proizvodnja je v celoti

avtomatizirana. V tovarni je zaposlenih več kot 12.000 ljudi, vendar jih več kot polovica dela zunaj Slovenije. Začetki Krke segajo v leto 1954. Njihovi izdelki so na voljo v 70 državah po svetu.

Znani pa so tudi po zdraviliški dejavnosti. Izvajajo jo v zdraviliščih v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, obmorskem centeru Talaso v Strunjanu in v Hotelih Otočec.

Po končanem ogledu smo se iz Novega mesta z avtobusom odpeljali v Ljubljano in nato z vlakom do Škofje Loke. Nepozabno doživetje, ki ga vedno spremlja naše petje.

Živahna koncertna pomlad

► Martin Bizjak

V MePZ Vrelec prepevajo kar štiri likovnice, ki jih je ob odprtju samostojne razstave njihovih del s pesmijo počastil tudi naš zbor.

Aprila je Vrelec nastopil na Območni reviji odraslih pevskih zborov v organizaciji JSKD v Sokolskem domu. Nastopilo je 11 pevskih zborov in skupin, med njimi tudi priznana zbor Gimnazije Škofja Loka in MePZ Crescendo pod vodstvom Žige Kerta, MePZ De profundis in ŽePZ Grudnove Šmikle. MePZ Vrelec se je predstavil z nekoliko zahtevnejšima priredbama ljudskih pesmi *Lepo moje ravno polje* in *Ta drumelca je zvomlena*. Nastope je ocenjevala tudi strokovna spremljevalka gospa Božič - Močnik. Pod geslom *Pesem, ki združuje* je v kulturnem centru Kamnitnik aprila v počastitev dneva upora in v spomin na nedavno preminulo »loško« pesnico Nežo Maurer zbor priredil samostojni koncert, katerega gostje so bile Loške orglice. Izvedel je ljudske, narodnopræbudne in domoljubne pesmi in v spomin na »našo« pesnico še njeno uglasbeno pesem Loka in grad, nekaj njenih pesmi pa je recitiral pevec Vrelca Tone Ravnikar.

Med pomembnejšimi nastopi je sodelovanje Vrelca na vsakoletni reviji pevskih zborov in skupin Gorenjski upokojenci pojejo, ki je bila prav tako aprila v Gledališču Toneta Čufarja na

Jesenicah. Izmed 14 zborov in pevskih sestavov je selektor revije, profesor in skladatelj Tomaž Habe kot najbolj prepričljive ocenil tri zборе, med katerimi je bil že tretjič zapored kot najboljši izbran naš MePZ Vrelec, kot drugi pa MePZ Šenčur. Oba vodi prof. Dejan Heraković. Ta rezultat je brez dvoma plod strokovnosti in prizadevanja zborovodje, da vsako skladbo, tudi v zahtevnejših delih, »obrusimo« do najboljše izvedbe. Nekoliko previdno nas kdaj tudi pohvali, nezadovoljstvo pa se mu odrazi le na obrazu. Z nekaj novimi pevci je Vrelec okrepil predvsem moški sestav zbora, tako da zanj pripravlja skladbe za MoPZ, že nekaj časa pa obstaja tudi ženski sestav Vrelca s svojim repertoarjem.

Konec aprila je Vrelec gostoval pri zamejskih Slovencih v vasi Rupa v občini Sovodnje ob Soči s koncertom na žegnanju frtalje oz. šagri, prazniku predvsem primorske jedi frtalja. Na poti smo si najprej ogledali staro Gorico ter v spremstvu domačina in zavednega Slovenca po mestnih ulicah iskali še ohranjene sledi znamenitih Slovencev.

V Rupi so nam gostitelji pred koncertom postregli s krepko malico, ki je vsebovala tudi kos frtalje. Na šagri smo jim zapeli predvsem slovenske ljudske in umetne domoljubne pesmi, najprej udarno Oj Triglav, moj dom. Po koncertu je do sončnega zahoda sledilo prijetno druženje z gostitelji.

Vsako leto Vrelec priredi koncerte za oskrbovance v domovih starejših občanov, tokrat smo peli v DSO Taber pri Cerkljah pod Krvavcem. Peli smo jim znane narodne in ponarodele pesmi, ki so navdušile vse poslušalce.

Poleg številnih nastopov Vrelca potekajo redne vaje mešanega, ženskega in moškega pevskega sestava, saj nas letos čaka še nekaj pomembnih koncertov in gostovanj, o katerih bo v našem glasilu še objavljen kak prispevek.

Pevke in pevci MePZ Vrelec najdemo tudi čas za prijetno druženje, na katerem skupaj z našim zborovodjem Dejanom znova podoživimo vse uspehe, zato smo se tudi to poletje zbrali na vsakoletnem pikniku.



Srebro, ki sveti

► Alenka Šušteršič Snoj

Konec aprila je Mešani pevski zbor Vrelec pripravil koncert v dvorani Kulturnega centra Kamnitnik. Kot gostje smo nastopile tudi Loške orglice, in sicer s tremi skladbami: s prvič izvedeno ljudsko pesmijo Roža na vrtu zelenem cvete, skladbo Lojzeta Slaka Ne prižigaj luči in z dalmatinsko narodno Spavaj mi, spavaj Ančice.

V začetku maja smo nastopile na odprtju razstave Foto kluba Anton Ažbe in zaigrale tri skladbe. Seveda smo se po koncu uradnega programa tudi

družile in čudovito posladkale z domačimi dobrotami.

Prijavile smo se na dva za nas povsem nova dogodka, vendar nismo imele veliko upanja, da bomo med številnimi kandidati za nastop tudi izbrane. Prijavile smo se namreč za nastop na Dnevni medgeneracijskega sožitja in 17. festival malih inštrumentalnih skupin. In smo bile seveda prijetno presenečene.

Na Dnevni medgeneracijskega sožitja smo nastopale 11. in 12. junija na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. Gre za res velik dogodek, to pa dokazujejo tudi nagovori predsednice države, ministra za solidarno prihodnost in predsednice ZDUS. V okviru dogodka so potekale številne okrogle mize z vidnejšimi politikami, kulturne prireditve,

rokodelske, likovne in kiparske razstave ter medgeneracijske rokodelske delavnice. Za kako velik dogodek gre, pove že to, da je kulturni program soustvarjalo 750 posameznikov iz 95 društev upokojencev in dveh rokodelskih centrov. Loške orglice smo v spremljevalnem programu v preddverju Marmorne dvorane nastopile s tremi skladbami.

Drugo presenečenje je bil izbor za nastop na 17. festivalu malih inštrumentalnih skupin, ki je v okviru JSKD Republike Slovenije za kulturne dejavnosti 5. julija potekal v Dravogradu. V cerkvi sv. Vida je nastopilo deset skupin, ki izvajajo glasbo na različne male inštrumente, kot so flavta, klarinet in druga trobila, kitare ... ter orglice. Izvajalci večine zasedb so glasbeno izobraženi, tako da je prisluhniti tovrstni glasbi res nekaj izjemnega. V večernih urah sta na odprtem odru Lukna nastopili še dve trobilni inštrumentalni skupini. Ena izmed njiju se bo pod okriljem JSKD udeležila tudi srbskega festivala Guča. Loške orglice smo nastopile s štirimi skladbami: tokrat smo poleg že znanih prvič izvedle tudi Larino pesem. Saj veste, to je tista čudovita pesem iz filma Doktor Živago.

Izvedbo je ocenjeval zunanji ocenjevalec, in sicer dve področji: programsko zasnovi (ambicioznost, domišljija in prispevek h glasbeni raznovrstnosti) in izvedbo (muzikalnost, intonacije, ritem in fraziranje). In kot že rečeno, med samimi res vrhunskimi izvajalci smo Loške orglice prejele srebrno priznanje. Bilo je veliko presenečenje in še večja spodbuda za naše nadaljnje preigravanje orglic.



Srebrno priznanje iz rok Daniela Leskovica, svetovalca za inštrumentalno glasbo pri JSKD RS



Nastop na Dnevni medgeneracijskega sožitja

Petje in prijetno druženje

► Rudi Zadnik

Člani in članice pevske skupine Mavrica bomo z novim letom začeli izvajati program, ki smo ga decembra lani sprejeli na našem zboru

Prešernovem večeru, ki ga je v društveni dvorani pripravilo DU Škofja Loka. Poleg naše skupine so nastopili še kitaristi Kristina Rupar, Lojze Mrak, Bojan Pristavec in Iztok Polak ter literati Minka Likar, Edvard Erzetič in Marinka Mesec. Program je vodila Ela Dolinar. Po končani prireditvi smo ob pogostitvi, ki so jo pripravile naše članice, s prešerno razpoloženimi udeleženci zapeli še nekaj pesmi. Brez petja ni veselja.

se predstavile lokalne škofjeloške organizacije. Maja smo nastopili še dvakrat:

27. maja smo v vrtcu Kamnitnik nastopili na medgeneracijskem srečanju z naslovom »Mladi in vedno mladi«, na katerem so sodelovali Društvo upokojencev Škofja Loka, Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka, Vrtec Škofja Loka in Glasbena šola Škofja Loka. Na prireditvi so nastopili otroci iz Vrtca Škofja Loka in učenci Glasbene šole Škofja Loka, country plesalke U3 in naša skupina. Program je vodila Ela Dolinar. 30. maja smo s pevskim nastopom sodelovali na mednarodnem XIII. Festivalu in tekmovanju slovanske glasbe »Blagoslovi me, moj talisman«, ki ga je v Sokolskem domu organiziralo društvo Talisman iz Ljubljane. Sodelovali so zmagovalci tega festivala in gostje. Izvedli so najlepše skladbe ruskih in slovanskih skladateljev.

Junija je umrl dolgoletni član pevske skupine Mavrica Janez Bohinc, člani in članice pevske skupine pa smo se na Mestnem pokopališču v Škofji Loki od njega poslovili z govorom in pesmijo.

Prav tako junija smo se z vlakom iz Škofje Loke odpeljali na strokovno ekskurzijo v Novo mesto in si ogledali tovarno generičnih zdravil Krka.

Veliko naših članic in članov je sodelovalo tudi na drugih prireditvah in predavanjih DU in U3 ter v organih DU Škofja Loka. Prav tako nismo pozabili niti na praznovanja rojstnih dni naših pevk in pevcev. Prijetno druženje, zakuska in petje.

Pevske vaje smo začasno sklenili ob koncu maja, znova pa se bomo na vajah srečali v drugi polovici septembra.



Milan Gogala

Nastop na festivalu Blagoslovi me, moj talisman

Vsi pevci in pevke skupine se veselimo vnovičnega srečanja, novih pesmi ter našega druženja na vajah, strokovnih ekskurzijah, izletih in srečanjih. Pevsko skupino Mavrica zdaj sestavlja 22 članov in ima eno podporno članico. Umetniška vodja pevske skupine je Irina Guščina.

Januarja smo si pri Grebenarju na Kranceljnu ogledali velike jaslice, ki jih že več let skrbno pripravlja lastnik Rajko Krmelj. Ob zakuski, ki jo vsako leto pripravi predsednik skupine, smo veselo prepevali in se spominjali skupnih dogodkov prejšnjega leta.

Februarja smo nastopili na

Aprila smo na dan Zelenega Jurija s pevskim nastopom počastili praznik vseslovenskega petja ob Hudičevi brvi v Puštalu ter s tem počastili tudi odprtje novega mostu.

Maja smo že drugič nastopili na Paradi učenja, ki jo organizira Ljudska univerza Škofja Loka. Nastopili so še učenci dramske skupine osnovne šole Škofja Loka - Mesto, dijaki Šolskega centra, plesna skupina DU za Selško dolino in plesna skupina KUD France Koblar iz Železnikov, tamburaši skupine Bisernica iz Reteč ter pevska skupina Grudnove Šmikle. Na stojnicah so



Pod ta 'samo' spada tista čudovita človeška lastnost, ki z leti še polepša, kar nam je bilo že spočetka lepo in drago. Dvajset let je dovolj, da so izginile iz spomina drobne nevšečnosti – ostali so pa junaški dogodki, na drugi strani pa okupatorji in izdajalci. Izdajalce slikajo ljudje bolj črne od okupatorjev.»



Neža Maurer več knjig poezije za otroke in odrasle

Neža Maurer je pisala literaturo za otroke, mladino in odrasle. Največji del njenega opusa obsega poezija.

Neža Maurer Zveza mora ostati

Iz uvoda avtorice: »Z leti ohrani spomin samo najvažnejše, drobni, na videz malenkostni dogodki in manj važne lastnosti izginejo. Tile zapisi o pogovorih s kurirji in ljudmi – po večini kmečkimi, pri katerih so se kurirji največ ustavljali – pogosto potrjujejo to resnico. Zato na vprašanje, ali je vse, kar popisujemo, tudi resnično, lahko odgovorimo:

'Da, vse je res – samo ...'

David Grossman Levi med

Samson – mitični junak in bojevnik, človek, ki je golimi rokami raztrgal leva, karizmatični voditelj ljudstva in božji nazarenec? Ali pohotni silak, ki je izdal svojo usodo? David Grossman vzame pod drobno-gled enega najspornejših in najbolj vihravnih junakov Svetega pisma.

Na povsem izviren in provokativen način na novo razgali Samsonovo dramatično življenje: bitko z levom, tristo gorečih lisic, ženske, s katerimi je ležal, in eno, ki jo je ljubil, ter na

koncu njegov morilski samomor, ki zveni srhljivo sodobno.

V Grossmanovem prodornem pisanju o divji impulzivnosti Samsonove življenjske zgodbe lahko razberemo potovanje osamljene in trpeče duše, ki na tem svetu nikoli ni našla pravega doma in se je celo v svojem telesu počutila tuje. In na tej točki se mit dotakne vseh nas, saj osvetli naše najbolj zasebne trenutke in najgloblje skrivnosti.

Jorge Bucay Ti povem zgodbo?

Avtor je priznani sodobni argentinski psihoterapevt, ki pri svojem delu uporablja poučne zgodbe, te pa njegovim klientom pomagajo pri razumevanju njihovih lastnih težav. Tako je zasnovana tudi knjiga, v kateri opisuje terapije klienta Demiana in njegovega terapevta Jorga oziroma »Bajsija«, kot ga ljubkovalno imenuje. Ta v terapije vključi številne poučne in življenjske zgodbe, ki Demianu zaposlijo misli, dokler ne najde povezave s svojimi težavami in jih tako postopno rešuje. Zgodbe so kratke, poučne in nosijo globoko sporočilo. Zgodbe, ki otroke uspavajo, odrasle pa budijo.

Siobhan Dowd Barjanski otrok

Barjanski otrok je večkrat nagrajeni roman prezgodaj preminule pisateljice. Prejel je tudi najuglednejšo irsko nagrado, t. i. Carnegiejevo medaljo, kritiki pa so ga uvrstili v ožji izbor za irski roman desetletja.

Zgodba se dogaja v pogorju Severne Irske leta 1981, ko sta Irsko pretresali politična in humanitarna kriza. Fant Fergus v šoti na visokem barju po

naključju naleti na dekliško truplo; arheologi ugotovijo, da je bilo dekle žrtvovano v obdobju železne dobe. Fergus odkritje zelo pretrese, tako da v sanjah celo sliši glas barjanskega otroka, ki so ga poimenovali Mel.

Vinko Moderndorfer Tarok pri Mariji

Prebivalci trnovske hiše, ki je prizorišče zgodbe, se vsak teden dobivajo na taroku pri Mariji.

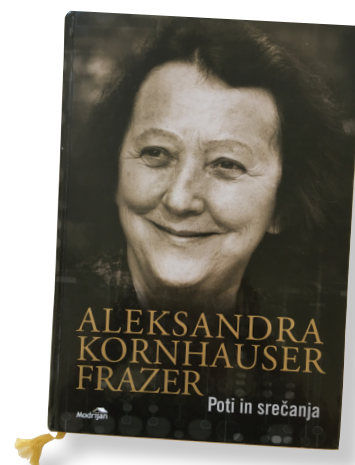
Tam so najbolj oddaljeni od lastnice, ki jim sicer vedno stoji za hrbtom. Večere zaznamuje tudi erotika, saj likom ni tuja medsebojna intimnost in predvsem moška obiskovalca Fredi in Milan se ob tem vedeta povsem sproščeno. Vsakemu članu sku-

pine, ki k Mariji prihaja na petkovo partijo taroka, pisatelj nameni samostojno in sklenjeno zgodbo. Povezujejo jih sanje o boljšem življenju, vendar se te izjalovijo, zato si nekateri prostovoljno izberejo smrt ali pa jih ta doleti po spletu nesrečnih naključij. Šele s smrtjo drugih se zavejo svoje ogroženosti, majhnosti in minljivosti.

Dolga leta pogrešana knjiga je spet v naši knjižnici

Aprila nas je prijetno presenetila knjiga Poti in srečanja naše častne meščanke Aleksandre Kornhauser Frazer. Pojavila se je v premični polici, ki jo med urami odprtja knjižnice postavimo v

dvorano. Knjižnica nima denarja in tisto malo, kar ste nam bralci podarili za knjige, je šlo za nakup. Kupljena je bila januarja leta 2019 in potem, ko je bila petkrat izposojena, je izginila. Pet dolgih let!



► Zbrala
Nevenka Mandić Orehek

Marinkina knjižnica v televizijski oddaji

Olga Loboda

Vsako leto se ob praznovanju praznika dela prvega maja že po tradiciji s prijatelji srečujemo na Križni gori. Letos je prireditelj povezovala Monika Tavčar.

Po uradnem delu proslave je Monika prisledla k naši mizi. Beseda je dala besedo, pogovarjali sva se o Marinkini knjižnici in prostovoljstvu. Povedala mi je, da ima v oddaji Dobro jutro na RTV Slovenija svojo rubriko z naslovom Aktivni seniorji. Dogovorili sva se, da bo v tej oddaji predstavila našo knjižnico.



Olga Loboda in Nevenka Mandić Orehek v TV oddaji Dobro jutro

V ponedeljek, 14. maja, sva se z Nevenko odpeljali v Ljubljano. Na RTV-ju so naju lepo sprejeli. Najprej so naju odvedli v masko, kjer so naju še dodatno uredili, potem pa k Moniki v studio. Z Nevenko sva predstavili zgodovino naše knjižnice in njene posebnosti. Izkušnja je bila zanimiva, zato upava, da bo oddaja prispevala

k še večjemu zanimanju bralcev oziroma bralk za našo knjižnico. Povedali sva tudi, da še vedno sprejemamo knjige, ki jih ljudje ne potrebujejo več. Predstavitelj knjižnice lahko poiščete in si jo ogledate v arhivu RTV SLO na: <https://cist-hudo.rtvlo.si/predvajaj/dobro-jutro/175131645>

Človek je več kot le fizično bitje

► Alma Vičar

Breda Poljanec, upokojena ginekologinja, je po upokojitvi začela poglobljeno preučevati zdravje in celovitost človeškega življenja



Verjetno Bredo Poljanec, znano ginekologinjo, pozna marsikateri bralka glasila Mi o sebi še iz obdobja njenega aktivnega delovanja. Sama sem jo spoznala v Društvu U3, v katerem že dolga leta deluje kot mentorica krožkov, ki presegajo ozke okvire razumevanja našega življenja. Ker se je že poklicno dotikala čudeža življenja, pravzaprav ni presenečenje, da je po upokojitvi še več pozornosti namenila zdravju in celovitosti človeškega življenja.

Breda z možem živi na robu naselja Podpulfrca, obkrožena z drevjem in travniki, na obronku, z lepim pogledom na dolino. Ena od hčera je šla po njeni poti, v medicino, druga je igralka, ima pa

še sina, ustvarjalca profesionalnih videov, in kar sedem vnukov. Prav zaradi zahtevnih zdravstvenih težav enega od vnukov in moža se je še bolj vneto zanimala za podporo zdravju tudi z nekonvencionalnimi metodami.

Rdeča nit njenega delovanja je razumevanje človeka kot večdimenzionalnega bitja, pa tudi, kako si pomagati, da si izboljšamo zdravje in poskrbimo za polno življenje.

Pogled na človeka kot energijsko bitje je skupni imenovalec številnih duhovnih tradicij, alternativne medicine in celo nekaterih sodobnih znanstvenih pristopov.

Človek je električno bitje. Medicina to izkorišča npr. pri merjenju funkcije možganov (EEG), funkcije srca (EKG) in mišic (EMG). Človek ni zgolj telo in um, ampak tudi polje energije, ki deluje na fizični, čustveni, mentalni in duhovni ravni.

Največje elektromagnetno polje v telesu ustvarja srce – to polje je zaznavno tudi zunaj telesa (pribl. 2–3 metre in več).

V kvantni fiziki velja, da so vsi delci tudi valovi. Torej je človek pravzaprav skupek valovnih informacij – energije, ki vibrira. Kirlianova fotografija pokaže »avro« – svetlobno energijo okoli telesa.

Vsi smo verjetno že slišali za akupunkturo. Uporablja jo tradicionalna kitajska medicina, z njo uravnavamo pretok energije »qi« (izg. či) oz. življenjske energije po meridianih. Tudi indijska tradicija pozna človeka s fizičnim in energetskim telesom, ki ga opredeljujejo čakre in nadiji (energetski kanali).

Se vam je že zgodilo, da ste se v družbi nekaterih ljudi počutili prav posebej prijetno? Ste bili po

kakšni hrani polni energije? Vas je sprehod v naravi umiril? Ste ob glasbi, petju, plesu doživeli sprostitve? Breda pozna nekatere odgovore.

Tudi sama sem se udeležila nekaterih njenih delavnic. Še posebej mi je bila blizu vadba QIGONG (izg. čigong). Gre za starodavno kitajsko prakso, ki združuje gibanje, dihanje in osredotočeno zavest za uravnavanje in krepitev življenjske energije – qi (či).

Kot je poudarila, jo pri njenem delu in predajanju znanja vodi notranji občutek, da je čas, da ljudje za svoje zdravje naredimo več in da naredimo tudi korak v boljšo prihodnost, v novo dobo.

Najin pogovor je trajal kar precej časa, predstavila mi je tudi številne naprave (Kirlijonova kamera, scenar, perl, orgonska odeja, Rista), ki naj bi nam pomagale pri ohranjanju zdravja. Priznam, večine seveda nisem poznala.

Nečesa pa ni bilo mogoče spregledati – njene energije in želje, da bi čim širši krog ljudi pridobil dodatna znanja o tem, kako izboljšati svoje zdravje in življenje nasploh.

Del svojega poslanstva bi rada razširila na srečanjih z naslovom Na obronku, ki jih želi deliti s somišljeniki. Doslej so bila že štiri. Obronek pomeni razgled, ko prideš iz gozda in se ti pogled razprostre čez širno polje. Kot pravi, želi s svojimi napravami (perl, scenar in Kirlijonova kamera) pomagati ljudem do izboljšanja zdravja in prinesiti več svetlobe v njihova življenja.

Hvala, Breda, za učenje, za nastope pevskega zbora Mavrica, za skupno uživanje v spontanem plesu. Se vidimo v novem šolskem letu.

Iz koruznega ličja Francka izdeluje predpražnike

► Marinka Mesec

Pri hiši, v kateri že od rojstva živi Francka Megušar, se reče Pr' Špileri v Bukovščici. Leta 1962 se je kot 22-letno dekle na dan sv. Mihaela poročila z možem Filipom in rodila sta se jima dva sinova in dve hčeri. Mož in ena hčerka sta, žal, že pokojna. Druga hčerka Helena si je družino ustvarila doma na kmetiji in jo po upokojitvi tudi prevzela. Z možem Tomažem imata dve hčerki in sina ter pet vnukov. Ker kmetija stoji na hribovitem območju, je bilo včasih treba vse njive in bregove obdelovati ročno.

Poleg drugih poljščin so vedno pridelali veliko koruze za krmo živali. Ker je po ličkanju ostalo veliko koruznih listov, so izbrali najlepše in jih posušili, zato Francka že od štirinajstega leta izdeluje predpražnike. Liste splete v šest metrov dolgo kito, potem pa kito s posebno šivanko in dreto sešije skupaj v ovalno obliko tako, da dreto ni vidna. To delo zdaj že težko opravlja zaradi bolečin v rokah in prstih. Za izdelavo enega predpražnika potrebuje tri dni. V svojem življenju jih je izdelala že več sto. Pred nekaj leti je dobila celo naročilo gostilne Jarm iz Kroke, naj splete in sešije ležišče za posteljo, ker ličje menda preprečuje sevanje. Še vedno opravlja delo v hlevu pri govedih in prašičih. Kmetija je zdaj opremljena z različnimi kmečkimi stroji za lažje obdelovanje strmih pobočij. Helena poleg dela na kmetiji vsak teden v krušni peči speče šest hlebcev



Marinka Mesec

Francka pri izdelavi predpražnika.

kruha, tako za domače kot za stranke, izdeluje pa tudi različne likerje, marmelade, sokove in drugo.

Francka, hvala vam za pogovor. Pri teh letih si brez dvoma zaslužite nekaj več počitka in sprostitve.

vpis

**Vabilo k vpisu v
študijsko leto
2025/2026**

**Univerza za tretje življenjsko obdobje
Škofja Loka, Društvo U3** vabi k vpisu v novo
študijsko leto. Vpis poteka od 1. septembra
naprej vsak delavnik od 10. ure do 12. ure.

Veselimo se vnovičnega snidenja z vami.
Kaj vam ponujamo v novem študijskem
letu, si lahko ogledate v programu,
ki je objavljen v sredini
našega glasila.

Jesensko srečanje članov

**Vabimo vas na jesensko srečanje članov
našega društva upokojencev!**

**Zbrali se bomo v četrtek, 2. oktobra,
ob 12. uri v balinarski dvorani na Trati.**

Cena hrane in pijače (klobasa s krompirjevo
solato, aperitiv, kozarec pijače - vino, pivo
ali sok, bo 10 evrov na osebo.

**Na srečanju se boste lahko pomerili
tudi v športni igri »štrbunk«.**

Prijavite sprejemamo na sedežu DU
med uradnimi urami (sreda, petek
med 8. in 12. uro) do 26. septembra ter na
blagajni društva pri Alenki Malenšek.
Srečanje bo ob vsakem vremenu.

Uveljavljanje pravice do dolgotrajne oskrbe

► Nežka Fojkar

Dolgotrajna oskrba je socialnovarstvena storitev, v kateri so združeni storitve, dejavnosti in ukrepi, namenjeni osebam, ki so zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube kognitivnih sposobnosti v daljšem časovnem obdobju ali trajno odvisne od pomoči drugih oseb pri opravljanju osnovnih življenjskih in podpornih opravil.

Kako poteka postopek pridobitve in uporaba pravic?

Oglasite se na vstopni točki, na kateri lahko oddate vlogo.

Na vstopni točki preverijo, ali vlagatelj izpolnjuje vse pogoje.

Sledi obisk na domu, med katerim se pristojni pogovorijo z vlagateljem.

Na vstopni točki nato pripravijo oceno upravičenosti in načrt priporočenih storitev ter izdajo odločbo, v kateri opredelijo kategorijo dolgotrajne oskrbe.

Upravičenec nato poišče izvajalca dolgotrajne oskrbe ter skupaj z njim na podlagi svojih želja in potreb oblikuje osebni načrt, v katerem opredeli pravice, za katere se bo potegoval. Za uveljavitev pravic do dolgotrajne oskrbe je bilo v Sloveniji ustanovljenih 16 vstopnih točk, ki delujejo pri Centrih za socialno delo. Za celotno Gorenjsko je vstopna točka na CSD v Kranju – tam sprejemajo vse vloge in izvajajo vso koordinacijo.

Dolgotrajna oskrba omogoča več pravic:

- pravico do izbire oskrbovalca družinskega člana,
- dolgotrajno oskrbo na domu,
- pravico do e-oskrbe,
- storitve za krepitev samostojnosti.

Vse informacije o dolgotrajni oskrbi lahko dobite na vstopni točki **CENTER ZA SOCIALNO DELO GORENJSKA, ki je pristojen za vse gorenjske občine (naslov: Koroška cesta 21, 4000 Kranj). Kontaktna oseba je Maja Svetina, tel.: 04 620 48 01, e-mail: dolgotrajna.csdgoren@gov.**

Na isti elektronski naslov lahko oddate tudi vlogo za dolgotrajno oskrbo. Več odgovorov na vaša vprašanja lahko dobite na brezplačni telefonski številki 114. Pokličite!

Obrazci za dolgotrajno oskrbo se razlikujejo glede na namen pomoči:

- vloga za uveljavljanje pravice do oskrbovalca družinskega člana,
- vloga za uveljavljanje pravice do dolgotrajne oskrbe,
- vloga za uveljavljanje pravice do e-oskrbe in storitev za krepitev samostojnosti.

Pa še to:

V okviru programa Starejši za starejše smo že leta 2023 in 2024 nekaterim posameznikom omogočili brezplačno Telekomovo storitev e-oskrba, ki je zdaj vključena tudi v dolgotrajno oskrbo. Dozdajšnjim imetnikom je ta pravica brezplačno zagotovljena še do konca leta 2025. V tem prehodnem obdobju imajo torej še čas, da si e-oskrbo uredijo v okviru zavarovanja za dolgotrajno oskrbo. O nadaljnjih korakih oz. o tem, kaj storiti, bo Telekom Slovenije pisno obvestil vse dozdajšnje uporabnike.



Sedemdeset let od prve velike mature v Škofji Loki

► Ivan Hafner

V začetku junija je minilo 70 let, od kar je v starodavni Škofji Loki prvič v zgodovini potekala velika matura

Menil sem, da se je tako pomembnega dogodka vredno spomniti. Potrudil sem se in pregledal vse dostopno arhivsko gradivo. Ugotovil sem, da je leta 1955 veliko maturo uspešno opravilo 26 dijakinj in dijakov. Ob pregledovanju podatkov je bilo živih še osem, štirje fantje in štiri dekleta. Fantje smo bili: Izidor Rejc, Ivan Hafner, Janko Kalan in Jože Sever, dekleta pa Anica Rihtaršič, Janka Dolžan, Marija Krajnik, por. Gaber, in Zala Kemperle.

Pripravil sem program jubilejne slovesnosti. Odločil sem se, da bo to torek, 10. junija 2025. Predvidel sem, da bodo vsi, ki so še živi ter gibalno in umsko sposobni, obiskali gimnazijo in župana občine, prvo kot našo matično ustanovo, občino pa kot ustanoviteljico. O obisku in programu sem se dogovoril z vodstvom gimnazije, z ravnateljico Ano Prevc Mergušar in pomočnikom ravnateljice Jožetom Bogatajem, ter z županom Občine Škofja Loka Tinetom Radinjo. Toda med pripravo dogodka, sem izvedel, da sta Janka Dolžan in tudi Marija - Micka Gaber umrli, Rozalija - Zala Kemperle pa je bila tako slabega zdravja, da ji je njena zdravnica priporočila, naj brez potrebe ne hodi od doma. Odločil

sem se, da predvideni program 70. obletnice mature na predvideni dan vendarle izvedemo in tako se je tudi zgodilo.

Štirje fantje – zdaj ugledni stari gospodje **Izidor, Jože, Ivan in Janko** – smo se 10. junija 2025 ob 12. uri zbrali pred Kaščo in se z občinskim minibusom Jurijem odpeljali do gimnazije, kjer sta nas prisrčno sprejela ravnateljica in njen pomočnik skupaj z dijaki enega razreda, ki je prav tedaj opravljal maturo, ter nam pripravila prijeten program pevskih in recitatorskih točk.

Organizirali so tudi pogovor z nami – prvimi maturanti, predvsem o primerjavi med zdajšnjo in prvo veliko maturo pred 70 leti. Po simbolični pogostitvi smo se poslovili od gimnazije ter se z Jurijem odpeljali do občine, kjer nas je v sejni sobi slovesno sprejel župan Tine Radinja, nas pozdravil in v

kratkem govoru poudaril velik pomen gimnazije za mesto oz. občino Škofja Loka. Nato nas je povabil na slovesno kosilo v gostilno Pr' Pepet. Dan smo sklenili ob prijetnem klepetu in obujanju spominov.

Leta 1955 je prva generacija 23 škofjeloških dijakov, ki se je vpisala v prvi letnik v šolskem letu 1950/1951, opravljala maturo na takratni višji gimnaziji v Škofji Loki. Po besedah prvih maturantov je bila matura nekaj posebnega, predsednik maturitetne komisije je bil Boris Ziherl, takratni minister za šolstvo, zaslužen, da je Škofja Loka dobila gimnazijo.



Maturanti izpred 70 let v knjižnici Gimnazije Škofja Loka: Janko Kalan, Jože Sever, Izidor Rejc in Ivan Hafner skupaj s sedanjo ravnateljico Ano Prevc Mergušar in pomočnikom ravnateljice Jožetom Bogatajem

Vodenje Društva U3 je odgovornost in čast

► Danica Zavrl Žlebir

Vodenje Društva U3, Univerze za tretje življenjsko obdobje, je nedavno prevzela Marija (Mira) Vraničar. Z njo smo se med drugim pogovarjali tudi o njenem pogledu na prihodnost univerze



V svoji aktivni dobi je Mira Vraničar sprva delala v dveh podjetjih, sredi devetdesetih let pa se je kot učiteljica angleščine in italijanščine zaposlila v osnovni šoli Koseze. Upokojila se je leta 2020. V pokoju veliko kolesari, preživlja dneve v naravi, rada peče, bere, skupaj z možem obdelujeta dva vrtova, veliko tudi potujeta po svetu, vsa potovanja pa načrtujeta in organizirata sama. Letos se je tem dejavnostim pridružilo še vodenje Društva U3.

Koliko ste doslej poznali delovanje univerze za tretje življenjsko obdobje?

Njeno delovanje poznam po osnovnih informacijah. UTŽO je res dobra stvar, saj gre za izobraževalno institucijo, namenjeno izobraževanju

starejših in spodbujanju njihovega dejavnega vključevanja v družbo. Poglavitni namen U3 je, da se ljudje tudi po upokojitvi lahko izobražujejo, morda na povsem drugih področjih kot med svojo prejšnjo profesionalno potjo. To ni tržna ponudba izobraževalnih storitev, saj gre za neprofitno organizacijo, ki ponuja zelo pestro izbiro izobraževalnih programov, od učenja tujih jezikov in ročnih spretnosti, ohranjanja kognitivnih in fizičnih sposobnosti, izražanja umetniških navdihov, računalniškega opismenjevanja, zdravstvenih nasvetov in predavanj, skratka, za vsakogar nekaj ...

Nedavno sva se z Nevenko (Mandić Orehek, op. av.) udeležili vseslovenske konference UTŽO. Ob tej priložnosti sem поблиže spoznala, kako ta sploh deluje, pa tudi nekatere njene zelo delovne sodelavce, polne entuziazma. V zvezi s škofjeloškim Društvom U3 naj povem, da mi je soseda nekajkrat poslala Občasniki (digitalno glasilo Društva U3, op. av.), iz katerega sem začela spoznavati delovanje tega društva.

Letos ste bili imenovani za predsednico Društva U3.

Kaj za vas pomeni stopiti v »čevlje« legendarne Borjane Koželj, ustanoviteljice in prve predsednice društva?

Zavedam se, da vstopam v velike čevlje legendarne Borjane Koželj. To ni zgolj prevzem funkcije, ampak tudi velika odgovornost in čast, da bom nasledila osebo, ki je s svojim vestnim delom, vizijo, strastjo in predanostjo skupaj s svojo ekipo pustila neizbrisen pečat. Ob tej priložnosti bi se ji rada zahvalila za njeno dolgoletno delo in tako uspešno vodenje društva. Njeno delo nameravam nadaljevati z vso resnostjo in odgovornostjo ter skupaj z ekipo še naprej uspešno uresničevati zastavljene cilje. To bomo zagotovo dosegli z dobrim delovanjem, preglednostjo in odkritimi pogovori. Brez pridne, delovne in predane ekipe si te odgovorne funkcije ne bi upala prevzeti.

Ali morda obstaja kako področje, ki vas ob prevzemu te funkcije najbolj skrbi ali najbolj veseli?

Glede na rezultate, ki jih je v dveh desetletjih dosegla Borjana s svojo ekipo, so pričakovanja članov in širše skupnosti zagotovo visoka. Zato je treba ohraniti dejavno sodelovanje članov U3, zagotoviti, da se ti počutijo slišane, cenjene in vključene. Brez dvoma bo velik izziv že usklajevanje prejšnjih dosežkov in uvajanje novosti, prav tako pa tudi pridobivanje novih članov, ki bodo v društvo vnesli tudi novo energijo. Za začetek sem jih nekaj

že sama nagovorila k članstvu. Veselilo bi me, če bi razširili ponudbo in s tem pritegnili mlajše seniorje. Z našimi dejavnostmi bi spodbudili vseživljenjsko učenje, s tem pa bi prav tako omogočili, da starejši občani ostanejo aktivni in povezani. Delovati moramo povezovalno z DU, kajti naši člani so tudi člani DU Škofja Loka, to pa je brez dvoma v interesu obeh društev.

Kakšno je po vašem mnenju poslanstvo univerze za tretje življenjsko obdobje?

Eno izmed temeljnih poslanstev univerze za tretje življenjsko obdobje je, da omogočimo in spodbujamo aktivno staranje, ki starejšim ponudi več kot le učilnico, da jim ponudimo dinamično okolje za rast, druženje in smiselno udejstvovanje v družbi, zlasti ohranjanje vitalnosti in kakovosti življenja v vseh pogledih. Tojenalozbavposameznikaincelotno družbo. Zelo pomembno je tudi medgeneracijsko sodelovanje, saj spodbujanje projektov in dogodkov, ki povezujejo različne generacije, bogati tako mlajše kot starejše in ruši stereotipe o starosti.

Kakšen osebni pečat nameravate dati Društvu U3?

Glede na to, da stopam v »čevlje« legendarne Borjane Koželj, bo moj osebni pečat temeljil na spoštovanju njenega minulega dela, hkrati pa bo z novimi poudarki zazrt v prihodnost. Želim, da Društvo U3 ne bi bilo samo prostor pasivnega sprejemanja znanja, ampak dinamična odskočna deska za dejavno vključevanje članov. Stremela bom k temu, da člani ne bi bili zgolj poslušalci, temveč tudi soustvarjalci. Želim jih spodbuditi k vodenju delavnic, predstavitev njihovih izkušenj ali k organizaciji dogodkov. Njihova življenjska modrost je neprecenljiva.

Pomembni bodo tudi medgeneracijsko povezovanje (učenje digitalnih znanj, mentorstvo, zdrav način življenja, skupni družabni dogodki). In seveda prostovoljstvo, pri katerem lahko člani svoj čas in svoje znanje prostovoljno ponudijo skupnosti ali drugim članom.

Kako približati dejavnosti univerze novi, mlajši generaciji upokoencev?

Za dolgoročno vitalnost Društva U3 je ključno približati dejavnosti univerze novi, mlajši generaciji upokoencev. Ta ima pogosto drugačne interese, potrebe in pričakovanja kot prejšnje generacije. Interesi mlajših upokoencev so pogosto širši in se nagibajo k bolj sodobnim temam, kot so interaktivne in praktične delavnice, npr. kuharske delavnice, delavnice ročnih del, računalniške

delavnice, delavnice o uporabi pametnih telefonov. Poudariti velja teme o zdravju in dobrem počutju, kot so aktiven življenjski slog, kakovostna prehrana, sprostitevne tehnike, gibanje in duševno zdravje. Lahko bi organizirali športne popoldneve, npr. nordijsko hojo, vodene pohode po okoliških poteh in podobno. Poudarek bi bil na druženju, temu bo namenjen tudi kviz, ki ga bomo pripravljali vsak mesec. Organizacija družabnih dogodkov za spoznavanje, tematskih večerov in izletov je nekaj, kar presega zgolj učenje.

Večina članstva Društva U3 so ženske. Kako pritegniti tudi moške?

To ne velja le za škofjeloško univerzo, saj se ta povsod po Sloveniji spopada z enakim izzivom. Ponuditi bi bilo treba programe, ki so tradicionalno bolj zanimivi za moške ali se osredotočajo na praktična znanja, kakršna so tehnološka in digitalna znanja, npr. programi za obdelavo fotografij, video montažo, urejanje dokumentov, predavanja o umetni inteligenci, pametnih domovih, o kibernetski varnosti, upravljanju financ po upokojitvi, naložbah, davkih, astronomiji ter seveda šport in rekreacijo. K temu naj bi pritegnili moške »glasnike« oz. zdajšnje člane društva, ki bi v društvo povabili svoje prijatelje in znance. Osebno povabilo je najučinkovitejše.

Katero izmed dejavnosti Društva U3 bi kot predsednica ali kot slušateljica sami izbrali kot najljubšo?

Zagotovo mi je v obeh vlogah pomemben razvoj programov za »zdravo staranje«. Sodobna gerontologija poudarja vlogo celostnega pristopa k staranju. Društvo U3 lahko odigra pomembno vlogo pri spodbujanju fizičnega in duševnega zdravja, kot so delavnice gibanja, primerne za starejše (joga na stolu, pilates za starejše, vaje za ravnotežje), predavanja o zdravi prehrani v starosti, morda praktične delavnice zdravega kuhanja, dejavnosti, ki spodbujajo kognitivne funkcije (miselne igre, tehnike pomnjenja), obravnavanje tem, kot so obvladovanje stresa, spopadanje z izgubo, pomembnost socialnih stikov za dobro počutje.

Organizirali bi priložnostne »svetovalne ure«, na katerih bi lahko člani svetovali drugim na področjih financ, zdravja, prava (splošni nasveti, denimo dedovanje) ali celo računalništva. Morda bi novincem ob včlanitvi ponudili anketo o interesih in pričakovanjih, saj bi jih na ta način lahko usmerili v ustrezne dejavnosti.



Državna nagrada v pravih rokah

► Alma Vičar

Borjana Koželj je letošnja prejemnica državne nagrade za izjemne dosežke na področju prostovoljstva za leto 2024

Predsednica republike Nataša Pirc Musar je 23. junija letos podelila državne nagrade in priznanja za izjemne dosežke na področju prostovoljstva za leto 2024. Med šestimi nagrajenci je bila tudi »naša« Borjana Koželj.

S to nagrado je bilo okronano njeno dolgoletno prostovoljsko delo, ki je pustilo neizbrisen pečat tako v našem Društvu Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka kot tudi širše.

Prvo desetletje je Društvo U3 delovalo v okviru Društva upokojencev Škofja Loka (DU), leta 2014 pa je Borjana s svojo dolgoročno vizijo razvoja izobraževanja za starejše preso-

dila, da bomo kot samostojno društvo lahko še dejavnejši, tako da bomo lažje razširili svoje delovanje. Zdaj, po dvajsetih letih delovanja Društva U3, vidimo, kako se njena vizija udejanja v celoti. Od skromnih začetkov je Društvo U3 zdaj postalo nepogrešljiv del skrbi za starejše v naši občini.

Borjanin optimizem in žar, s katerima je širila idejo vseživljenjskega učenja, sta odpirala marsikatera, na videz zaprta vrata. Njen nepogrešljiv prispevek k ustvarjanju socialne mreže za starejše je občina prepoznala že leta 2011, ko je prejela srebrni grb Občine Škofja

Loka. Je članica upravnega odbora DU, že tretji mandat zapored pa je tudi članica škofjeloškega občinskega sveta.

Še nekje je Borjana orala ledino. Kot mati odraslega sina z Aspergerjevim sindromom se je spopadala s problemom, da ti ljudje po izstopu iz šolskega sistema ostanejo prepuščeni sami sebi. Tudi zato je postala ena izmed soustanoviteljic in prva predsednica

Društva ASPI, ki je bilo ustanovljeno v začetku leta 2010. Društvo se je osredotočilo na podporo mladostnikom in odraslim z motnjami avtističnega spektra. Bila je njegova dolgoletna predsednica in tudi po njeni zaslugi je Društvo ASPI v Domžalah pridobilo prvi dnevni center za mladostnike in odrasle s spektrom avtizma v Sloveniji.

Ob vsem napisanem so besede predsednice države, »da je prostovoljstvo neprecenljiva vrednota v naši družbi in da so posamezniki, ki se nesebično posvečajo skupnemu dobremu, nepogrešljiv del mozaika solidarnosti in napredka,« še kako povedne.

Borjana, hvala za vse, državna nagrada je prišla v prave roke.



Borjana / STA

Predsednica države dr. Nataša Pirc Musar izroča priznanje za prostovoljstvo Borjani Varji Koželj.

Kaj bo novega v študijskem letu 2025/2026

► Mira Vraničar, Tanja Nikolič

Predstavljamo novosti v programih Univerze za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka v prihodnjem študijskem letu

Kot vsako leto bomo tudi v novo študijsko leto stopili z novimi, zanimivimi vsebinami. Že utečenim programom smo dodali še več novosti, saj se trudimo, da bi vsak izmed vas našel nekaj, kar ga bo izpopolnjevalo in navdihovalo.

Društvo U3 je odprto za vse, ne glede na predhodno izobrazbo. Pri nas je pomembna le želja po učenju, druženju in dejavnem preživljanju časa. Vabljeni vsi, ki si želite razširiti obzorja in spoznati nove prijatelje!

Pravni nasveti

Prilagojeni bodo potrebam članom Društva U3, kot so: dedno pravo, nepremičninsko pravo, socialno pravo, zdravstveno pravo, potrošniško pravo, skrbništvo ter pooblastila in pravice starejših.

Kuharski triki in zvijače profesionalnih kuhinj

Mentor Vid Vraničar bo v gospodinjstvi učilnici osnovne šole Ivana Groharja v Podlubniku vodil kuharsko delavnico. Poleg klasičnega kuhanja boste spoznali ključne trike in zvijače, ki jih uporabljajo najboljši kuharji. Delavnica bo potekala enkrat na mesec, tako da bo izbor pester. Dišalo bo.



Zanimiva je bila delavnica izdelovanja mandal

Kviz!

Enkrat na mesec bomo za naše člane organizirali Kviz! Na njem boste lahko sodelovali v skupinah, sestavljenih iz najmanj dveh udeležencev. Teme kvizov bodo različne, to pa bo zagotovilo, da bo vsakič znova zanimivo in da se boste lahko preizkusili na različnih področjih znanja.

Francoski jezik, začetni

Poleg dozdejšnjih jezikovnih tečajev bomo pripravili tudi začetni tečaj francoščine, ki ga bo vodila naša stalna mentorica, poliglotka Jasna Kejžar. Začeli boste z začetno slovnico in usvojili osnovno besedišče. »Bienvenue«.

Astronomija

Obiskali boste gimnazijo Šentvid, ki jo imenujejo tudi »Šentviška šola astronomije«. Obisk vam bo morda razjasnil skrivnosti delovanja kozmosa. Spoznali boste vesolje, nebesna telesa (od planetov in zvezd do galaksij in črnih lukenj), njihovo nastajanje, razvoj, gibanje in fizikalne lastnosti.

Poznavanje rastlin

Z mentorico Bernardo Debeljak boste spoznali rastlinstvo, ki je celota vseh rastlin na določenem območju ali na Zemlji nasploh. Obsega vse od drobnih mahov do mogočnih dreves in ima ključno vlogo pri ohranjanju življenja, saj proizvaja kisik, hrano in habitate.



Kuharska delavnica pod vodstvom Vida Vraničarja

Freising po 1300 letih in letu dni

► Mira Vraničar

Nepozaben obisk Freisinga je znova potrdil globoke vezi med našima mestoma

Mesto Freising je lani praznovalo 1300. obletnico ustanovitve nadškofije. Leta 724 je namreč tja prispel potujoči menih in misijonar Korbinijan, poznejši škof in svetnik, ki je dandanes zavetnik mesta. Freising je mesto z bogato in dolgotrajno zgodovino. Njegovi začetki so tesno povezani z razvojem krščanstva in Bavarske. V 8. stoletju je postal sedež škofije, to pa je občutno prispevalo k njegovi pomembnosti v verskem in političnem življenju regije.

Cvetel in razvijal se je zlasti v okolici katedrale in samostana Weihenstephan, ki slovi po najstarejši delujoči pivovarni na svetu, ustanovljeni leta 1040.

Povezava med Freisingom in Škofjo Loko je izjemno globoka in sega v zgodnji srednji vek, ko je freisinška škofija postala pomemben posestnik na območju zdajšnje Gorenjske in tudi drugod na tedanjem slovenskem ozemlju. Ta vez pa ni zgolj

zgodovinska, saj je pustila trajne sledi v kulturi, jeziku in razvoju našega mesta.

Škofja Loka se je razvila kot gospodarsko in upravno središče teh freisinških posesti. Freisinški škofje so bili vladarji tega območja več kot 800 let, vse do sekularizacije leta 1803.

Freising in Škofja Loka sta leta 2004 uradno podpisala listino o pobratenju. To pobratenje pa ni zgolj formalnost, temveč dejavno sodelovanje, ki se kaže na več področjih.

Zaradi tega smo člani Društva U3 in DU Škofja Loka želeli obiskati to pobrateno mesto. Mirjam Jan Blažič, ambasadorica občine Škofja Loka za Freising, in Ela Dolinar sta se res potrudili in organizirali prijetno in zanimivo potovanje. Ob prihodu nas je pričakal Rupert Widmann, sicer ključna oseba pri vzdrževanju evropskih povezav in prijateljev Freisinga.

Po kosilu se je naš obisk začel z vodenim ogledom zgodovinskega mestnega jedra. Lokalna vodnika sta nas je popeljala po ozkih ulicah in nam razkrila skrivnosti minulih stoletij, od mogočne katedrale sv. Marije, ki dominira nad mestom na Dombergu, do muzeja Diözesanmuseum, ki je eden največjih cerkvenih muzejev na svetu. V kripti katedrale je grobnica sv. Korbinijana.

Najpomembnejši dokaz zgodovinske povezanosti so Brižinski spomeniki, ki so nastali med letoma 972 in 1039 in so bili najdeni v bavarski



Mira Vraničar

Na obisku v Freisingu

v deželni knjižnici v Münchnu v pergamentnem zborniku, ki so ga leta 1803 tja prenesli iz samostana sv. Korbinijana v Freisingu.

Gre za najstarejši ohranjen zapis v slovenskem jeziku in hkrati za najstarejši slovanski zapis v latinici (v t. i. karolinški minuskuli). Prvi in tretji spomenik sta spovedna obrazca, drugi pa pridiga o grehu in pokori. Besedila so bila namenjena pridiganju in poučevanju slovanskega prebivalstva na ozemljih, ki so spadala pod freisinško škofijo. Na vsakem koraku je bilo čutiti bogato zgodovino, ki prežema vsak kotiček mesta.

Zvečer nas je v mestni hiši čakal uradni sprejem, ki je bil vrhunec prvega dne. Toplo nas je pozdravila podžupanja Freisinga Eva Bönig skupaj z nekaj mestnimi svetniki. Njen govor je poudaril pomembnost mednarodnega sodelovanja in prijateljskih vezi med pobratenima mestoma. V

imenu obeh društev smo se gostiteljem zahvalili za prijazno dobrodošlico. Sprejem je bil priložnost za izmenjavo daril in utrditev medsebojnih vezi. Na steni v mestni hiši je pomembno sporočilo za vse in za večno: »Enotnost v nujnih stvareh, svoboda v dvomljivih stvareh, strpnost v vseh stvareh«.

Drugi dan našega obiska smo namenili raziskovanju naravnih lepot Freisinga. Obiskali smo čudovite Weihestephanske vrtove, v katerih smo na skrbno urejenih gredicah občudovali bogastvo rastlinskih vrst. Gre za izjemno lokacijo, na kateri so združeni pestra zgodovina, vrhunsko pivovarstvo in čudoviti vrtovi. Sprehod po vrtu je bil sproščujoč in poučen, saj smo spoznavali eksotične in domače rastline. Obisk Freisinga smo sklenili z okusnim kosilom v pivnici oziroma pivskem vrtu najstarejše pivovarne na svetu Weihestephana in ogledom čudovitega vrta.

Spodbuja jih k samostojnemu likovnemu snovanju

► Mira Vraničar

V začetku junija so v galeriji Zlatin hodnik odprli razstavo udeležencev in udeleženk slikarskega krožka pod mentorstvom Agate Pavlovec

Likovna dela so v okviru slikarskega krožka Društva U3 nastala v študijskem letu 2024/25. Na razstavi se je s svojimi deli predstavilo deset ustvarjalcev: Mojca Bernik, Mira Golja, Karmen Jelenc, Ivanka Keber, Zlatko Košič, Martina Kuhar, Leon Pajek, Janez Zajc, Simona Novak in Alina Francka Bonjšak.

Vodja galerijske dejavnosti v Društvu upokojencev Škofja Loka Minka Mlakar je ob tej priložnosti povedala nekaj besed o razstavi in predstavila avtorje čudovitih

slik. Akademsko slikarka Agata Pavlovec, ki ima dolgoletne izkušnje na umetniškem in pedagoškem področju, je članice in člane krožka spodbudila k samostojnemu likovnemu izražanju. Mentorica je predstavila delo v slikarskem krožku Društva U3 ter zelo pohvalila vse udeležence. Janez Zajc se je v imenu vseh mentorici zahvalil

za njeno strokovno vodenje in voljo, da jih je usmerjala k razvoju take ravni likovnega ustvarjanja.

Dogajanje ob odprtju sta z glasbenima točkama na saksofonu in harmoniki popestrila Svit in Miha, vnuka Simone Novak. Potem je seveda sledilo druženje ob sladkih dobrotah, ki so jih pripravile udeleženke slikarskega krožka.



Z odprtja razstave slikarskega tečaja

Pravila za izbor športnika/športnice leta v DU Škofja Loka

1. člen

Športnika leta Društva upokojencev Škofja Loka izbiramo konec leta za obdobje od 16. novembra prejšnjega leta do 15. novembra tekočega leta za ženske, moške in ekipe (v nadaljevanju športnik leta).

2. člen

Za športnika leta lahko kandidirajo vse članice in člani Društva upokojencev Škofja Loka, predlagajo pa jih lahko vse članice in člani tega društva. Prijave zbira vodja športnih sekcij ter za ocenjevalce pripravi seznam kandidatov.

3. člen

Športnik leta je izbran na podlagi ocene skupine ocenjevalcev ter na podlagi ocene aktivnosti in uspešnosti delovanja na določenem športnem področju v tekočem letu. Pri vsaki od obeh ocen je v skupni oceni upoštevana polovica ocene. Prijavitelj v prijavi navede vse sekcije, v katerih kandidat sodeluje oziroma jih vodi, ter dosežene rezultate v tekočem letu.

4. člen

Skupino ocenjevalcev sestavljajo vodje posameznih športnih sekcij, vodja športnih sekcij v DU, predsednik in podpredsednik DU. Če kdo opravlja več nalog, se šteje samo en njegov glas. Vsak ocenjevalec ocenjuje tako, da med prijavljenimi kandidati za športnika leta v vsaki kategoriji prvega oceni s tremi točkami, drugega z dvema točkama in tretjega z eno točko.

5. člen

Drugi del ocene izračuna strokovna žirija, ki jo sestavljajo predsednik društva, podpredsednik društva in vodja športnih sekcij. Ta preveri pravilnost vlog ter izračuna aktivnost in uspešnost delovanja posameznega kandidata na športnem področju v skladu s spodaj navedenimi merili:

Aktivnost v posameznih športnih sekcijah:

- sodelovanje v posamezni sekciji 10 točk
- vodenje posamezne sekcije 10 točk

Športni dosežki:

- posamični društveni prvak 10 točk
- ekipni društveni prvak 5 točk
- posamični področni prvak 20 točk
- posamični področni podprvak 10 točk
- posamični področni tretjeuvrščeni 5 točk
- ekipni področni prvak 10 točk

- posamični državni prvak 40 točk
- posamični državni podprvak 20 točk
- posamični državni tretjeuvrščeni 10 točk
- ekipni državni prvak 20 točk
- posamični evropski ali svetovni prvak 80 točk
- posamični evropski ali svetovni podprvak 60 točk
- posamični evropski ali svetovni tretjeuvrščeni 40 točk
- posamični evropski ali svetovni četrti 30 točk
- posamični evropski ali svetovni peti 20 točk
- posamični evropski ali svetovni šesti 10 točk

Točke se medsebojno seštevajo. V kategoriji ekip je upoštevano enako število točk kot za posamične prvake.

Na področnih tekmovanjih upoštevamo rezultate, dosežene na medobčinskih igrah in tekmovanjih v okviru PZDU Gorenjske.

6. člen

Končno oceno za športnika leta izračunamo tako, da seštevek ocenjevalcev doseže 50 točk, prav tako pa tudi ocena aktivnosti posameznika oziroma ekipe. V vsaki kategoriji prejme 50 točk najbolje uvrščeni, preostali pa izračunani delež dobljenih točk v primerjavi z najboljšim. (Primer: najboljši dosežen seštevek 40 dobi v skupni oceni 50 točk, drugi najboljši dosežek 20 točk pa dobi v skupni oceni 25 točk.)

7. člen

Ocenjujemo samo dejavnost in rezultate v obdobju od 16. novembra prejšnjega leta do 15. novembra tekočega leta.

8. člen

Razpis za športnika leta bo objavljen v začetku novembra tekočega leta (praviloma po končanih tekmovanjih na državni ravni), rok prijav pa je do konca novembra tekočega leta. Strokovna žirija objavi ocene v začetku decembra, podelitev pa je sredi decembra tekočega leta.

9. člen

Pravila začnejo veljati po potrditvi na seji upravnega odbora Društva upokojencev Škofja Loka, 9. 9. 2025

10. člen

Pravila veljajo do konca mandata upravnega odbora Društva upokojencev Škofja Loka, torej vključno do leta 2027.

Uspešna balinarska sezona

► Smiljana Oblak

Novo sezono balinanja smo odprle z Idinim memorialom

Turnirja, ki je konec marca potekal v dvorani BD Trata, se je udeležilo enajst balinark naše sekcije. Sodelujejo tudi Idine štiri hčere, saj se vedno rade udeležijo tega turnirja v spomin na svojo mater, ki je umrla pred tremi leti. Zmagala je Karolina s sotekmovalkami, Lucijina ekipa je bila druga, Barbarina tretja, četrta pa Marjanina ekipa. Prijetno druženje se je nadaljevalo še po tekmi.

Tradicionalni turnir ženskih trojk

Balinarke našega DU so aprila letos v dvorani na Trati znova organizirale tradicionalni turnir ženskih trojk. Nastopile so igralke iz Mengša, Kamnika, Logatca, Polhovega Gradca in igralke dveh domačih ekip. Popolno zmagoslavje obeh ekip domačink je dopolnila še Marija Sovinc z zmago v bližanju. Zmagale so Ivanka Prezelj, Marija Sovinc, Vojka Mihelič in Smiljana Oblak, druge pa so bile Nada Fojkar, Irena Berginc, Zvonka Rant in Tončka Dolinar.

Maja je v Mengšu potekal meddruštveni turnir v balinanju za veterane v moški in ženski konkurenci. Prvo mesto v ženski konkurenci je osvojila naša ekipa v postavi Marija Sovinc, Zvonka Rant, Ljuba Pejić in Smiljana Oblak.

Prav tako maja so v organizaciji Športne zveze Škofja Loka in BD Trata potekale 43. športno rekreacijske igre v balinanju za ženske, moške in mešane ekipe. V ženski konkurenci parov so naše društvo zastopale tri ekipe. Presenetljivo je zmagala dvojica Tončka Dolinar in Ljuba Pejić.

Tekmovanje PZDU Gorenjske v balinanju

Tekmovanje je potekalo v začetku junija v Miljah. Naša ženska ekipa je osvojila tretje mesto, moška pa drugo mesto. Skupno smo že drugo leto zapored osvojili prehodni pokal. V ženski konkurenci je nastopilo enajst ekip društev upokojencev Gorenjske.

Naša ekipa je nastopala v postavi Ivanka Prezelj, Tončka Dolinar, Nada Fojkar in Smiljana Oblak. Do polfinala smo zmagale na treh tekmah, potem smo izgubile z ekipo Radovljice in za tretje mesto premagale ekipo Rateče-Planica. Zmagala je ekipa Jesenic, druga je bila Radovljica.

DU Baron iz Logatca je junija organiziralo turnir v balinanju za moške in ženske. Ekipa DU Škofja Loka v postavi Vojka Mihelič,

Tončka Dolinar, Ljuba Pejić in Smiljana Oblak je zmagala v ženski konkurenci.

Tradicionalna turnirja Žiri in Loka 1000

19. julija sta potekala dva balinarska turnirja, na katerih so sodelovale tudi balinarke DU Škofja Loka. Na ženskem turnirju v Žireh je ekipa, ki so jo sestavljale Tončka Dolinar, Irena Berginc, Marija Sovinc in Ljuba Pejić, z dvema porazoma ostala v predtekmovanju, osvojile so 10. mesto. Zmagala je ekipa Žiri 1, druga je bila ekipa Kanala, tretje pa so bile igralke Polhovega Gradca. Sodelovale so še ekipe Šiška, Podskala, Deskle, MD Idrija, Loška dolina, Kolektor, Žiri 2 in Cerkno.

Na predvsem moškem turnirju, ki ga je v Škofji Loki organiziral klub Loka 1000 je ženska ekipa DU Škofja Loka v postavi Ivanka Prezelj, Vera Hartman, Zvonka Rant in Vojka Mihelič ostala v predtekmovanju in v konkurenci 14 ekip zasedla 10. mesto. Zmagala je Trata, drugi so bili Veterani Loka, tretji pa ekipa Hermes. V osmini finala so igrali še Invalidi, Loka 1000-2, Bistrica in Žiri.



Zmagovalke Turnirja trojk Trata 2025

Smiljana Oblak

Odlični na teniških igriščih

► Nada Nastran

Odlični rezultati loških tenisačev in tenisačic na pokrajinskem prvenstvu upokojencev Gorenjske – prvo mesto dvojice Nada Nastran in Nada Fojkar

V začetku junija je na teniških igriščih v Duplici pri Kamniku potekalo pokrajinsko prvenstvo upokojencev Gorenjske. Udeležilo se ga je 108 tekmovalk in tekmovalcev, med njimi deset iz Škofje Loke. Tekmovanje po starostnih kategorijah je potekalo samo v dvojicah: pri moških dvojicah je bilo pet starostnih kategorij, pri ženskih pa dve.

Loške upokojence sta pri ženskih dvojicah zastopali le dve predstavnici, Nada Fojkar in Nada Nastran, ki sta tekmovali v kategoriji nad 65 let. V finalnem dvoboju s Tržičem sta zmagali že tretje leto zapored in tako znova postali gorenjski prvakinji.

Odlično 2. mesto sta v moški kategoriji od 76–80 let osvojila Jože Dolinar in Jože Ramovš.

V moški kategoriji od 71–75 let sta tretje mesto zasedla Pero Kalan in Vasilij Kosec, četrto mesto v isti kategoriji pa Slavko Fojkar in Boris Pešelj. V moški kategoriji pod 65 let sta tekmovala Vinko Gruban in Matjaž Peternelj, ki sta Škofji Loki prav tako priborila nekaj točk.



Vrle borke s teniškiimi loparji

Na prvenstvu je v skladu z razpisom potekalo točkovanje dvojic glede na dosežena mesta in seveda tudi glede na število prijavljenih ekip.

Čeprav smo imeli Ločani manjše število udeležencev, smo skupno vendarle dosegli odlično 4. mesto. Največje število točk so zbrali tenisači in tenisačice iz DU Kamnik ter tako tudi prevzeli prehodni pokal.

Plavanje že tri desetletja

► Martina Eržen

Rekreativno plavanje za upokojence v bazenu CSS v Stari Loki je že 30 let ena izmed številnih športnih dejavnosti v društvu. Nekdaj je bilo sedem skupin, v katerih je bilo po 12 plavalke, vso organizacijo in vodenje evidenc pa je vse do leta 2001 skrbno vodila referentka za šport Julija Jenko.

Obiskala je vsako skupino, pobrala prispevke in pri blagajni CSS poravnala račun za uporabo bazena. Zaradi obilice dela s športom je Julija opustila vodenje plavanja, za njo pa je to nalogo prevzela računovodkinja Milica Habjan.

Akontacijo za plavanje je bilo treba plačati dvakrat. Prispevke so pobrali mentorji skupin in jih oddali v blagajno društva, to pa je potem plačevalo račune CSS. Potem je Zavod za šport uvedel nov način plačevanja, tako da uporabo zdaj plačujemo ob prihodu na blagajni v bazenu.

Plavanje se začne septembra in traja do maja prihodnjega leta, in to eno uro enkrat na teden. Zdaj sta samo dve skupini, in sicer vsako sredo od 17. do 18. ure in od 18. do 19. ure. Prvo vodi Jelka Selak, drugo pa Martina Eržen.

Med to uro plavanja približno 15–20 minut poteka tudi telovadba. Prilagojena je skupini, tako da se plavalke v vodi razgibajo. Nekatere plavalke se te koristne rekreacije udeležujejo vsa leta. Francka Habjan, Marinka Žontar, Nežka Trampuš, Slavka Jugovic, Sonja Guzelj, Marta Krmelj plavajo že od vsega začetka.

Veliko jih je tudi prenehalo zaradi zdravja, zato je nekaj mest v terminu ob sredah od 17. do 18. ure prostih. **Vabim vas, da se prijavite Martini Eržen (tel. 041 831 064), ker je rekreacijsko plavanje za starejše res zelo koristno.**

Pestra pomlad namiznoteniške sekcije

► Nada Somrak

Letošnje prvenstvo Pokrajinske zveze društev upokojencev (PZDU) Gorenjske v namiznem tenisu je potekalo marca v Bohinju. Na tekmovalcu je sodelovalo pet ženskih in 15 moških ekip. Naše društvo je zastopalo deset tekmovalcev in tri tekmovalke. Ženska ekipa v sestavi Mira Golja, Jožica Polenšek in Nada Somrak je osvojila 1. mesto in si s tem zagotovila pravico do tekmovalca na državnem prvenstvu za upokojence, ki ga bo letos prvič organizira Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS).

Moška ekipa v sestavi Franc Prezelj, Peter Žagar, Franc Prevodnik, Štefan Pikovnik, Peter Kalan, Borut Lajovic, Ivo Bokal, Viko Debeljak, Janez Zajc in Slavko Somrak se je uvrstila na 3. mesto. Prehodni pokal so po desetih letih naše prevlade tokrat osvojili igralke in igralci DU Kranj.

Aprila smo tako kot lani organizirali medgeneracijsko tekmovalce namiznoteniških igralcev in igralk NTK, ŠD Partizan in DU v naključnih dvojicah. Poleg tekmovalnega naboja je na tem srečanju zelo pomemben tudi družabni

vidik. Seveda so bili zmagovalci najmlajši, ki pridno trenirajo večkrat na teden in tudi na državni ravni dosegajo zavidljive rezultate.

Spomladanski del rekreacije smo sklenili konec maja z druženjem vseh generacij na pikniku. Ob tej priložnosti smo poleg druženja seveda igrali namizni tenis, novo društveno pridobitev štrbunk in kovali načrte za naslednje podvige. Septembra pa novim dogodivščinam naproti.

Kratke športne novice

► Nada Somrak

Spomladi smo tekmovali na pokrajinskih športnih igrah v organizaciji PZDU, jeseni pa bodo še tekmovali prvuvrščenih na državnih prvenstvih, ki jih organizira ZDUS. Naše članice in člani so bili uspešni v namiznem tenisu (ženske) in v balinanju (moški). Ti dve ekipi se bosta ta mesec udeležili državnega tekmovalca. Ker je naše DU zelo dober organizator tekmovalca, smo tudi letos pridobili organizacijo oktobrskega prvenstva v streljanju z zračno puško. Seveda se bosta tekmovalca udeležili tako ženska kot moška ekipa naših strelk in strelcev.



Na pokrajinskem prvenstvu v Bohinju



Z medgeneracijskega tekmovalca v namiznem tenisu

Vabilo k športnemu druženju

vabilo

Vse, ki bi se radi pridružili sekcijam kegljanja s kroglo na vrvici, pikada in prstometa, vljudno vabimo k sodelovanju, saj šport ljudi združuje, osrečuje in jim pomaga ohranjati zdravje.

Vadba se začne ta mesec, in sicer:

PIKADO ob torkih od 16.30–17.30 in ob četrkih od 8.30–9.30;

KEGLJANJE S KROGLO NA VRVICI

ob torkih od 17.30–19. ure in ob četrkih od 9.30–11.00 ure;

Vadba **PRSTOMETA** se bo začela oktobra v Mali športni dvorani na Trati.

Vse dodatne informacije dobite po tel. št. 040 747 489, e-mail vojka.mihelic@siol.net (Vojka Mihelič).

Gorenjske podprvakinje v pikadu

► Vojka Mihelič

Naše tekmovalke v pikadu gorenjske podprvakinje, naša članica tudi podprvakinja v ženski konkurenci

Aprila smo med gorenjskimi društvi upokojencev organizirali tekmovanje v pikadu, ki ga vsako leto razpisuje PZDU Gorenjske. Nastopilo je 26 ekip, 13 ženskih in 13 moških, skupaj 123 tekmovalk in tekmovalcev. V ženski konkurenci je bila ekipa DU Škofja Loka odlična druga, moška pa nekoliko slabša. Med

ženskami je zmagala ekipa DU Kamnik, druga je bila naša ekipa, tretja pa ekipa DU Naklo. Našo žensko ekipo so sestavljale Mojca Zrinski, Marija Marinšek, Ivanka Prezelj, Smiljana Oblak in Vojka Mihelič. Posamezno je bila med ženskami Mojca Zrinski druga. Našo moško ekipo so sestavljali Franci Bradeško, Mirko Jovič, Nedeljko Lojič, Adi Kočar in Matjaž Loboda. Zmagala je ekipa DU Kamnik, drugo mesto je osvojila ekipa DU Komenda in tretje ekipa DU Žirovnica. Kljub velikemu številu nastopajočih je tekmovanje potekalo zelo hitro, brez zapletov, prijateljsko in na visoki športni ravni. Poleg vodstva našega društva so se uradnega odprtja udeležili tudi delegat PZDU Drago Kolar, predsednik KŠRG Ivo Veger, direktor Zavoda za šport Škofja Loka Nejc Reber, vodja Športne dvorane Trata Jure Podlipnik in najstarejši rekreativec pikada Ivan Hafner.



Andi Ahčin

S tekmovanja PZDU v pikadu

Spominski turnir v DU Kamnik

► Vojka Mihelič

Sekcija kegljanja s kroglo na vrvici pri DU Kamnik nas vsako leto povabi na spominski turnir v počastitev njihovih preminulih

članov. Tako smo se tega turnirja, ki so ga pripravili 20. junija, udeležili tudi letos.

Vsako leto na ta turnir povabijo tudi prijatelje iz DU Rateče - Planica, tako da se nas je letos na njem zbralo kar štirideset.

Spominski turnir ni tekmovalnega značaja, temveč prijateljsko druženje. Kljub temu smo se pomerili v kegljanju s kroglo na vrvici. Razvrščeni smo bili v šest skupin, in sicer mešano iz vseh treh društev.

Naše društvo smo zastopali Smiljana Oblak, Tončka Dolinar, Slavka Plestenjak, Vojka Mihelič, Matjaž Loboda, Adi Kočar, Mirko Jovič in Franci Bradeško.



Adi Kočar

V Kamniku prijateljsko druženje

Tekmovanje v prstometu

Vojka Mihelič

43. športno rekreacijske igre v prstometu

Športna zveza Škofja Loka in Občina Škofja Loka sta razpisali 43. športno rekreacijske igre



Vojka Mihelič

Tekmovali smo na gorenjskem prvenstvu v prstometu

Junija letos je DU Kranj na Športnem igrišču v Struževem pri Kranju pripravil tekmovanje PZDU Gorenjske 2025 v prstometu. Tekmovanje v organizaciji članov Čebelic in Struževskih korenin, ki so člani DU Kranj in tekmujejo tudi v prvi slovenski ligi, je potekalo brez zapletov.

Tekmovalke in tekmovalce je v uvodu nagovoril kranjski župan Matjaž Rakovec. Nastopilo je osem ženskih in 16 moških ekip.

Naša ženska ekipa, ki so jo sestavljale Ivanka Prezelj, Vera Bokal, Vanja Jenko in Vojka Mihelič, je zasedla 3. mesto, moška ekipa, katere člani so bili Niko Prevc, Franci Pezelj, Ciril Jenko in Bečo Selimović, pa 9. mesto. Organizator je pripravil tudi poligon za tekmovanje v »štrbunka«. Gre za metanje vrečk na desko z luknjo, v katero mora ta pasti.

v prstometu. Tekmovanje za ženske, moške in mešane dvojice je potekalo aprila v mali športni dvorani na Trati. Udeležilo se ga je osem dvojic, med njimi so bile štiri iz našega društva. Ciril Jenko in Avgust Valančič sta osvojila 2. mesto, 4. sta bila Niko Prevc in Franci Prezelj, 6. sta bili Ivanka Prezelj in Vanja Jenko, 7. pa Vera Bokal in Nežka Fojkar. Poleg naših dvojic so se tekmovanja udeležile še dvojice ŠD Senica - Lotrič Meroslovje, Zavoda za šport Škofja Loka in dvojici DU Gorenja vas.

Zavod za šport Škofja Loka je maja organiziral srečanje vseh tekmovalcev zimske lige 2024/25, ki je potekala od novembra 2024 do aprila 2025, najboljšim so podelili priznanja. Srečanja se je udeležilo devet ekip iz bližnje in daljne okolice Škofje Loke, skupaj 24 tekmovalcev, od tega jih je bilo največ iz DU Škofja Loka.

Srečanje pod lipo 2025

Vojka Mihelič



Navdušena ekipa z medaljami na športnem srečanju pod lipo

DU Baron iz Logatca nas vsako leto povabi na športno družabni dogodek oz. piknik za moške in ženske ekipe. Na 6. srečanje pod lipo 2025 smo bili povabljeni DU Vrhnika, DU Rovte, DU Loška dolina, DU Škofja Loka ter seveda vsi člani DU Baron. Pomerili smo se v kegljanju s kroglo na vrvici in v pikadu.

V kegljanju s kroglo na vrvici sta bili najboljši tako ženska (Ivanka Prezelj, Smiljana Oblak, Tončka Dolinar, Metka Lubenič in Vojka Mihelič) kot tudi moška ekipa (Adi Kočar, Mirko Jović, Franci Bradeško, Nedeljko Lojič in Matjaž Loboda).

V pikadu smo bili nekoliko slabši, kljub temu pa smo bili skupno v obeh panogah najboljši. Tudi letos so nas vsi nastopajoči sprejeli zelo prisrčno.

Srečanje je potekalo v prijetnem športnem duhu, zato upam, da nas bodo povabili tudi prihodnje leto.

Uspešni v kegljanju s kroglo na vrvi

► **Vojka Mihelič**

DU Dovje - Mojstrana je v sodelovanju s PZDU Gorenjske maja organiziralo tekmovanje PZDU Gorenjske 2025 v kegljanju s kroglo na vrvi. Nastopalo je 11 ženskih in 11 moških ekip.

Naša ženska ekipa, v kateri so bile Smiljana Oblak, Ivanka Prezelj, Marija Marinšek, Točka Dolinar in Metka Lubenič, je zasedla 4. mesto, moška ekipa, ki so jo sestavljali Adi Kočar, Franci Bradeško, Mirko Jović, Nedeljko Lojič in Matjaž Loboda, pa je osvojila odlično 3. mesto. V ženski konkurenci je zmagala ekipa DU Dovje - Mojstrana, druga je bila

ekipa DU Naklo in tretja ekipa DU Rateče - Planica. V moški konkurenci je zmagala ekipa Rateče - Planica, drugo mesto je pripadlo DU Naklo, tretje pa našim fantom. Prehodni pokal, ki ga prejme društvo z najboljšim rezultatom v ženski in moški konkurenci, je letos prejelo DU Naklo.

Na podlagi razpisa Športne zveze Škofja Loka in Občine Škofja Loka smo marca v našem društvu upokojencev organizirali 43. športno rekreacijske igre v kegljanju s kroglo na vrvi. Tekmovanje je potekalo v dvojicah, udeležilo pa se ga je devet parov iz ožje in širše občine. Nastopilo je osem žensk in deset moških. Najboljši je bil par iz KS Kamnitnik (Marija Marinšek in Metka Lubinič), na drugo mesto se je uvrstil par iz KS Na Logu (Marija Oblak in Franci Bradeško), tretje mesto pa je osvojil par Vojka Mihelič in Ivan Hafner.



Naši športniki so uspešni v kegljanju s kroglo na vrvi

Štrbunk, nova športna disciplina

► **Nada Somrak**

Igro štrbunk so letos uvrstili v tekmovalni del pokrajinskih in državnih športnih iger društev upokojencev. Zato smo spomladi na željo več naših članov kupili opremo za igro, desko in vrečke.

Ustanovili smo novo športno sekcijo in določili vodjo. Štefan Pikovnik je mlajši upokojenec, član DU Škofja Loka je od leta 2021 in je dejaven v namiznoteniški sekciji. Poleg tega strelcem z računalniško podporo pomaga pri izvedbi tekmovanj. Pogosto se poda s kolesom na potep in vsak teden obiše nekaj hribov

v naši okolici, pomaga tudi pri organizaciji različnih športnih prireditev.

Junija letos so se naš član in članici udeležili tudi prvega uradnega tekmovanja v štrbunku. Sodelovali so Ivanka Prezelj, Vera Bokal in Štefan Pikovnik. Pomembno je bilo predvsem pridobiti izkušnje in spoznati način tekmovanja.

Vadba štrbunka poteka na hodniku prostorov DU. Termin za vadbo bomo določili na novo, tako da bo ta odgovarjal čim več članom. Zato naj vsi, ki jih zanima, kakšna igra je to, in vsi, ki bi se radi vključili, spremljajo informacije, objavljene na društveni spletni strani in oglasnih deskah. Dobrodošli pri rekreaciji in druženju!



Štefan Pikovnik

Letovanje v Cavtatu

► Martin Bizjak

V začetku junija se je zima komaj dobro poslovila, zato smo se dopustniki sredi noči še v dolgih hlačah in jaknah odpravili na zbirno mesto za odhod v Cavtat. Le nekateri so bili opremljeni za vročo Dalmacijo. V Geršakovem velikem avtobusu se nas je med Zgornjesavci zbralo tudi 35 članov loškega DU. Med nočnim postankom nekje v Liki smo se v vetru še zavijali v topla oblačila, skozi predor Sv. Rok pa smo se potopili v sonce hrvaškega primorja in kmalu nam je postalo vroče, kot da bi na poti preskočili nekaj zemljepisnih širin z Arktike v trope.

Pomislekovi o času, primernem za tako zgodnje letovanje, smo se kmalu otresli. Predvsem sta bili vabljivi cena predsezonskega aranžmaja polnega penziona »all inclusive« in seveda eksotika južne Dalmacije. Nekateri so se za Cavtat odločili že drugič.

Dolga vožnja v Cavtat je lahko tudi zanimivo potovanje po različnih tipih pokrajin od zelene Like z dolgo gozdnato gorsko gmoto Velebita nad seboj do redko poseljenih neskončnih kraških ravnih puste dalmatinske Zagore, skozi katero pelje avtocesta.

Na počivališčih smo se ustavljali še nad slikovitim Skradinom pri slapovih Krke, nad prijazno dolino pod mogočnim skalnatim masivom Biokova, polji in nasadi mandarin obširne delte Neretve, nad vitkimi loki drzno speljanega Pelješkega mostu, Dubrovnik s svojimi uličicami in obzidjem pa je bil

kot na razglednici ... Pot do našega hotela Albatros v zalivu v bližini mesta Cavtat je tako minila hitreje.

Hotelske formalnosti za nastanitev so se sicer vlekly v nedogled, a tudi to je čar Dalmacije. O vsem drugem, od nastanitve po sobah do pestre izbire jedi v restavraciji, »all inclusive« postrežbe pijač in prigrizkov tudi na hotelski plaži ..., bi le s težavo kaj pripomnili.

Ob bazenu so bili na voljo brezplačni ležalniki in senčniki, dostop od zunaj zaprt, morska plaža s peskom na doseg roke. Temperatura morja je takoj zvalila najbolj neučakane kopalce in ti so tudi obotavljivce prepričali, da je tu že poletje. Najbolj vroč letni čas so naznanjali tudi nizki preleti letal, ki so v kratkih časovnih presledkih pristajala na letališču Čilipi, kot bi pristajala kar na strehi hotela.

Komur se zvečer ni mudilo spat, je lahko zaplesal ali ob glasbi posedel s kozarčkom pred spanjem. Med večerjo nam je v hotelu zapela tudi dalmatinska klapa, ljubitelji dalmatinskih pesmi pa so se lahko sprehodili do mesta na čudovit večerni koncert klape na mestni rivi.

Naš dobrodušni vodnik Dejan je poskrbel za izlete z ladjico v Dubrovnik, za celodnevni izlet v črnogorski Kotor, najprej pa seveda za vodeni polurni sprehod in ogled slikovitega starega mesteca Cavtat.



Ne samo vodniki, ampak predvsem prijatelji!

► Dragica Gartner

Minila je že več kot polovica leta in uspešno je bila izvedena tudi več kot polovica naših pohodov. Vmes nam nekoliko ponagaja bodisi vreme bodisi kakšna bolezen. Ni čudno, saj nam tudi naši EMŠO-ji niso v prid, vendar nam je kljub temu lepo in se ne damo. Dokaz, da smo na pravi poti, je hvaležno pismo naše zveste pohodnice, ki vedno pravi: »Tudi če se samo vozim z vami, doma pa že ne bom!« Kljub vsemu ji je doslej še vedno uspelo vsaj malo hoditi. V zahvalo nam je napisala tole lepo in spodbudno pismo:

Ne samo vodniki, ampak predvsem prijatelji!

Naši vodniki so res neprecenljivi. Ne odlikuje jih samo strokovno znanje o naših gorah in varnosti na pohodih, ampak tudi globok občutek za skrbnost in potrpežljivost. Razumejo naše edinstvene potrebe in zagotavljajo, da je vsak korak na pohodih prijeten in varen.

S svojo umirjeno navzočnostjo ponujajo pomirjujočo roko in ustvarjajo izkušnjo, ki avanturo združuje z udobjem. Njihova sposobnost prilagajanja različnim tempom in zagotavljanja spodbude omogoča pohodnikom, da se znova povežemo z naravo, uživamo v čudovitih razgledih in hkrati krepimo naše telo. Iskrena hvala vsem vodnikom! Vaša predanost, potrpežljivost in strokovnost prispevajo, da naši pohodi niso zgolj varni, ampak tudi polni veselja in smeha. Vedno znova nam ponujate priložnost, da doživimo gore na način, ki nam zagotavlja nove nepozabne spomine. Vaša spodbuda nam omogoča, da resnično uživamo v lepoti narave.

Hvala, ker ste tako čudoviti vodniki in ker so naše avanture pod vašim vodstvom nepozabne!

Marija Mav

Veseli pohodniki pa nismo vedno veseli.

V prometni nesreči sta izgubili življenje dve mlajši pohodnici, prijateljici, ena od njiju je bila tudi moja nekdanja sodelavka, Mirjana Porenta in Nuša Nardoni, Mila Juraja pa se v bolnišnici še vedno bojuje s poškodbami. Zelo nas je prizadelo, sploh tiste, ki smo ju dobro poznali. Nikoli več ne bo Nušinega vprašanja, ali ji avtobus lahko ustavi na različnih postajah, odvisno od kod smo se vračali, in niti nobene sočne iz kakšne nadaljevanke, kot je to znala povedati Mirjana, da smo se lahko nasmejali. Naj nadaljujeta nekje nad zvezdami in naj jima bo lepo, brez trpljenja, Mila pa naj se čim prej ozdravljena vrne domov in med nas!

Šele ob takih primerih se zaveš, kako pomembno je, da izkoristiš vsak dan in ne odlašaj na jutri, kajti jutri mogoče ne bo več!! Hvaležni moramo biti za vsak podarjen dan in za to se je vredno truditi.



Pokojni Mirjana in Nuša na izletu na morju januarja 2025

© Dragica Gartner



Ob Cerknškem jezeru

© Martin Bizjak

Pomladni pohodi »četrkovcev«

► Martin Bizjak

Med deževno zgodnjo pomladjo je četrkovcem komaj uspelo uloviti kak dan, primeren za pohod, čeprav je bil neprijetno mrzel. A če nas sonce pozabi obdariti s svojimi žarki, ga nosimo s seboj z žarom v očeh

Pohodne ture so potekale bolj po manj znanem dolenskem in štajerskem hribovju, a vsi pohodi so bili polno zasedeni. Vodniki Slavica in Slavko ter Martina so prej opravili ogledne ture, pripravili opise poti in zanimivosti na njih, na koncu pa po pravilu organizirali tudi izdatno »malico« v izbranem gostišču. Slavko nas je vodil po gozdovih dolenskega gričevja, po temačnih grapah s skritimi slapovi, ob katerih si v mesečnih nočeh vile ob luninem svitu češejo zlate lase, po travnatih goličavah čez ostanke halštatskih gradišč, kjer veter šepeta stare pesmi pozabljenih ljudstev in njihovih v bron odetih junaških bojevnikov, ob cerkvicah s staroslovanskimi grobovi pa vzdihne naših davnih pradedov.

Potepanje po istrskem Krasu

Slavica nam je po istrskem Krasu odstirala drugačen svet z borovimi gozdovi in od deževij razjedenimi belimi skalami. Travnata ravan z nizkim grmičjem se na Kraškem robu konča z vrtoglavim prepadnim skokom skoraj na strehe hiš, globoko pod njim ležečih zaselkov. Ob skalne stene stisnjene ruševine stoletja starih obrambnih stolpov Črnega Kala in Podpeči še nadzirajo široko plodno dolino tja do morja. Nad morjem borovih gozdov se razgleduje Marija Snežna, cerkva v mediteranskem slogu, obdana s krogi suhozidov, pokritih z debelo odejo živo zelenega mahu. Čez prepadni rob stene vodi navzdol v skalno steno vsekana in z verigo varovana steza v Podpeč. Konec februarja so mandlji in breskve tam v polnem cvetju, oljke dobivajo svetlejšo barvo. Čez dolino se na sivem ozadju gozda temni strogi obris znamenite hrastoveljske cerkve.

Vzhodni rep Karavank

Kot zadnji vzhodni »rep« Karavank že na Štajersko segata hriba Kislica in Stenica, oba približno enako

visoka kot Lubnik. Vzpon na Kislico začnemo strmo skozi bukov gozd do Strnadovega travnika z lično kočico, naše zavetje pred vetrom za počitek, naprej pa »s koleni med zobmi« naravnost navzgor po stezi, kot bi bila narisana z ravnilom. Kislica, hrib pohlevnega videza, se izkaže kot z bukovim gozdom zakrit ozek skalni greben, nazobčan kot petelinova roža.

Vrh označuje le tablica na bukovem deblu: Kislica 992 m. Pod nogami se nam odpre vsa okolica do Frankolovega in še dlje. Strma vlaka vodi na pašnik Doline miru in po grapi Belega potoka v dolino. Na koncu naletimo še na čudovit slap Lindek, sramežljivo skrit za skalnim skokom.

V mrzli in mrki Trnovski gozd

Aprila nam Slavica na »dolgem pohodu« iz Predmeje po prepadnem Robu nad Vipavsko dolino prikaže, kako se iz doline čezenj zima umika pomladi v mrzli in mrki Trnovski gozd.

Na poti po Robu smo maja ubirali kuclje Dolskega in Otliskega, obšli Sinji vrh in pogledali navzdol skozi Otlško okno.

Iz nizke trave pašnikov so motrila očesca malih modrih zaspančkov, ki jim domačini pravijo policajčki, pa tudi že kaka temno modra čašica pravega encijana (svišča).

Med grmovjem so cvetele številne gredice trobentic, iz skalnih razpok pa so kukali gorski jeglič. V varstvu plečatega Čavna smo pohod končali in se okrepčali ob razvalinah rimske Claustura Alpium Iuliana pri Stari pošti.

Naš Blegoš

Ko se je kralj Loškega hribovja Blegoš znebil snežne pleše, smo se nanj povzpeli z Martinj Vrha čez Kal, po cvetočih travnikih, po poti Cvetja v jeseni ter mimo Andrejona do avtobusa.

Na Hrvaško in v Avstrijo

V kroniki pohodov naj omenim še izlet na Samarske stene v Gorskem Kotarju, ki ga je pripravil in po zahtevni poti strokovno vodil Slavko, v vročem juniju pa nas je Slavica vodila po soteski Čepa ter gorskih pašnikih in travnikih koroških domačij, kjer je še slišati koroško slovenščino.

Trdo in grdo zveneče tevtonsko ime Tsche-paslucht za slovensko Čepo ustvarja predstavo o temnem in grozljivem domovanju hudobnega zmaja namesto o skrivnostni in lepi tesni s šumečimi slapovi.

Na peti italijanskega škornja

► Vesna Čadež

Apulija in Bazilikata – lepo potovanje v dobri družbi

V začetku maja smo se člani DU Škofja Loka odpravili na štiridnevno raziskovanje italijanskega škornja oz. njegove pete. Za organizacijo in predstavitev znamenitosti na poti je zelo dobro poskrbel Izak iz potovalne agencije Lokaturist. V dneh našega potovanja smo velikokrat slišalo njegov stavek: »Srnice in srnjački, pa pojdimo.«

Uvod v potovanje je bil polet z beneškega letališča v Bari, glavno mesto italijanske dežele Apulija. Sprehodili smo se po starem mestnem jedru in si ogledali znamenite cerkve in baziliko sv. Nikolaja. Sledil je ogled turistično razvitega mesta Polignano a Mare, znanega predvsem po pevcu in skladatelju Domenicu Modugnu. Vsem je šel v slast tudi »un caffè speciale« s pridihom »amaretta«. Pot smo nadaljevali do hotela, v katerem smo bivali naslednje tri dni.

Pohvalimo lahko tako italijansko kuhinjo kot tudi vljudno osebje. Navdušila sta nas še cena namiznega vina in brezplačna voda. Drugi dan smo se odpeljali v deželo tipičnih apnenčastih hišk, imenovanih »trulli«. Prestolnica dežele je

zagotovo Alberobello. V mestu je v naslednjih dneh potekal tudi italijanski Giro. Težko si je predstavljati, kako kolesarji vijugajo po resnično ozkih in strmih uličicah. Naša prihodnja postojanka je bila Locorotonda, ki se s svojo panoramo in belozelenimi mestnimi uličicami uvršča med najlepše kraje v Italiji. Pot smo nadaljevali proti belemu mestu Ostuna, ki ga obkrožajo nasadi oljk.

Tretji dan je bil posvečen odkrivanju regije Bazilikato in znanemu mestu Matera. Mesto sicer oblegajo številni turisti. V njem lahko vidimo tako čudovite palače in cerkve kot tudi bivališča, izklesana v skale kanjona. V zadnjih letih je bilo v obnovo mesta vloženih veliko sredstev, to pa gotovo prispeva k razvoju te pokrajine. Leta 2019 je bilo mesto Evropska prestolnica kulture. Po ogledu Matera smo se odpravili v Altamuro, ki slovi po peki kruha. Vsi smo ga pokusili in ga kupili tudi za domače.

Zadnji dan smo obiskali grad Castel del Monte. Grad je nastal po zamisli cesarja Friderika II. in na njem še vedno zaznamo nekaj mističnega. Dan je bil prelep in nagrajeni smo bili s čudovitimi razgledi. Potem pa le še na letalo proti Benetkam in naše potovanje se je približevalo koncu.



S kolesom po Jakobovi poti

► Mira in Ivo Vraničar

Ker sva navdušena rekreativna kolesarja, sva se odločila, da prekolesariva Jakobovo pot v Španiji, Camino Francés in Vio Podiensis v Franciji, .

El Camino de Santiago

Leta 2022 sva prekolesarila Camino Frances v 15 etapah, 880 km z navadnimi kolesi. Začetek je v francoski Baskiji, v mestu Saint Jean Pied de Port, ki leži ob vznožju Pirenejev, konča pa se v Santiagu de Compostela. Vsak pohodnik ali kolesar prejme potno listino, v kateri zbira žige in ob uspešnem zaključku v Santiagu prejme certifikat, da je opravil pot.

Kolesarjenje se začne z vzponom čez Pireneje, se nadaljuje prek zelenih gričevij Navarre in sončnih vinogradov La Rioje, do prostranih ravnin Mesete v Castilli in Leonu ter prek gričevij Galicije. Vsaka pokrajina se ponaša z edinstveno kulturo, arhitekturo in kulinaričnimi posebnostmi. Vse etape so ponudile nekaj edinstvenega, znana zgodovinska mesta, kot so Pamplona, Burgos, Leon in Astorga, ter občudovanje romanske arhitekture, katedral in drugih znamenitosti.

Na najini poti sva srečala kar nekaj zanimivih pohodnikov oz. kolesarjev. Eden je bil Slovenec iz Savinjske doline, ki je začel kolesariti doma in je do cilja prepotoval 2600 km. Nekateri prehodijo celotno pot v nekaj letih, saj si vsako leto vzamejo teden dni, dokler ne opravijo celote.

Kolesarjenje je bilo zelo varno, četudi po cestah, saj so vozniki zelo obzirni in previdni. V Španiji velja pravilo, da morajo vozniki obvoziti kolesarje 1,5 m od roba vozišča. Prav vsi, s katerimi sva imela kontakt, so bili zelo prijazni in pripravljeni priskočiti na pomoč.

Najino zadnjo etapo sva zaključila v dežju in srečno prispela v Santiago. Izkušnja je zelo pozitivna in jo priporoča vsem, ki so navdušeni kolesarji.

Via Podensis

Dve leti pozneje, leta 2024, sva se odločila, da prekolesariva Jakobovo pot v Franciji, imenovano Via Podiensis, ki se začne v Le Puy-en-Velayju in vodi proti jugu do povezave s španskim Caminom



S kolesi na Caminu



Kažipot na poti v Mollinaseca – Cruz de Ferro



Cilj: Santiago de Compostela

Francés. Tokrat sva pot prekolesarila z električnimi kolesi. Tudi za to pot pohodnik ali kolesar prejme potno listino, v kateri zbira žige.

Najino kolesarjenje je potekalo v 12 etapah, prekolesarila sva 720 km. Prve tri etape potekajo

prek francoskega Centralnega masiva. Pot je znana po prelepi in raznoliki francoski pokrajini, vključno z vulkansko regijo Auvergne, s planotami Aubrac, dolino reke Lot in gričevnatimi predeli Gaskonje. Pot poteka skozi slikovite srednjeveške vasi in zgodovinska mesta, kot so Conques, Cahors in Moissac, ki ponujajo bogato kulturno dediščino. Via Podiensis je znana po svoji lepoti, zgodovinskem pomenu in dobro označeni poti, ki romarjem ponuja vpogled v bogato kulturno in naravno dediščino južne Francije, mimo številnih zgodovinskih mest,

opatij, cerkva in gradov, ki pričajo o tisočletni romarski tradiciji. Via Podiensis je precej hribovita, s čudovito naravo in srednjeveškimi mesti z bogato zgodovino. Na Via Podiensis je veliko manj pohodnikov in kolesarjev kot na Caminu Francés. Srečala sva Nemca, pohodnika, ki je maja doma začel svojo pot, v Santiago pa naj bi prispel v Santiago v začetku septembra. Tudi v Franciji sva bila presenečena nad prijaznostjo ljudi.

Skratka, res nepozabno kolesarjenje po francoskem podeželju.



Zabaven kviz pred poletjem

► Majda Puhar Kovač

V Društvu U3 smo želeli po koncu večine izobraževalnih krožkov pred poletnimi počitnicami tudi preveriti vse pridobljeno znanje. Zato smo za najbolj vedoželjne

in pogumne organizirali zabaven kviz. Sodelovalo je šest ekip z dvema ali tremi članicami, vsaka ekipa si je izbrala svoje ime. Kviz smo razdelili na sedem sklopov, ki so vsebovali po deset vprašanj, in sicer: Skriti biseri Slovenije, Poznaš Škofjo Loko, Znameniti Ločani, Slovenska glasba, Kulinarika, Pregovori in reki ter Drži ali ne drži. Na vsako vprašanje je bilo treba odgovoriti v eni minuti, vendar so udeleženke v večini primerov odgovorile že prej, to pa dokazuje visoko raven njihovega znanja. Ker smo želeli udeleženkam zagotoviti mir, na kviz nismo povabili drugih obiskovalcev. In rezultat kviza? Zmagovalna dvojica Irena Jenko in Sabina Košir je pravilno odgovorila na 55 vprašanj ter

sladko nagrado z veseljem razdelila med vse navzoče. Res je bilo zabavno in poučno. Vse sodelujoče so bile nad kvizom navdušene, zato smo se odločili, da bomo v novem študijskem letu to obliko zabave in druženja vključili v naš program in kviz organizirali enkrat na mesec. Vabimo vse, da se nam pridružijo jeseni!

In za konec še nekaj primerov vprašanj s kviza:

- Kje v Prekmurju stoji Plečnikova cerkev, imenovana Bela golobica? (*Bogojina*)
- Kdo je znana zdravnica, katere kip stoji v Aleji zaslužnih Ločank in Ločanov? (*Marija Bračko*)
- Kako se imenuje golaž iz treh vrst mesa, krompirja in paprike? (*bograč*)



Pr' Šmèc

► Marinka Mesec

Vas Knapé v Selški dolini obstaja že od leta 1642, je navedeno v knjigi Kolonizacija Selške doline zgodovinarja dr. Pavleta Blaznika (1903–1984) iz Škofje Loke. To je bila sicer tudi njegova doktorska disertacija. Njegov doprnski kip stoji v Aleji zaslužnih Ločank in Ločanov v Šolski ulici v našem mestu.

Vas Knapé je pogorela dvakrat. Datum prvega požara ni točno znan. Leta 1914 je požar še drugič zajel Knapé. Od 15 hiš so ostale samo tri, med njimi tudi Šmècova hiša, ki je po ocenah stara približno 160 let.

Na koncu vasi Knapé stojita na levi strani ceste dve hiši domačije Pr' Šmèc. Lastnika sta poleg stare hiše zgradila novo, staro hišo pa sta začela obnavljati leta 1918. Ves les, ki so ga uporabili za obnovo stare hiše (ostrešje, okna, vrata in vso drugo leseno opremo), so posekali v domačem gozdu. Veliko pozornost sta namenila temu, da bi čim več ohranjenih stvari zaživel tudi v obnovljeni hiši. V hodniku so razstavljene različne posode in različna orodja, ki so jih starši uporabljali v gozdu, pri kmečkih in gospodinjstkih opravilih. V »hiši« stoji čudovit zelen kamin. Pečar je vanj vzdal kopije »módelnic« oziroma pečnic stare peči, ki je bila enaka kot v Plnadi, najstarejši hiši v Železnikih. Kopijo pečnic so izdelali med obnovo hiše v Plnadi. V kotu hiše stojita lepo ohranjen kolovrat za tkanje lanu in volne in lepa skrinja, ki jo je poslikal domačin Anton Benedik - Toni. Vsa okna, vrata in drugo leseno pohištvo je izdelal mizar Janez Čadež iz Dolenje vasi.

Hči in dva sinova z družinami živijo drugod. V zgornjih prostorih hiše so lepo opremljene spalnice in velika igralna soba za deset vnukov, ki se radi zadržujejo v njej, kadar pridejo na počitnice. Lepo urejeno podstrešje pa še čaka na nove ideje in izzive. Za hišo je strm breg, ki je v terasah zasajen z različnimi cvetočimi grmi. Okrog obeh hiš so čudoviti pisani cvetlični nasadi – pravi mali arboretum.

Užitek se je sprehoditi po tako lepo urejeni hiši in okolici, ki na vsakem koraku spominja na preteklost, saj je to paša za oči in dušo!

Jožica in Lojze, hvala vama za pogovor in za vpogled v vajin dragoceni dom. Želim vama še veliko novih idej!



DRUŠTVO UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA
Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka



Uradne ure v pisarni društva:

ob sredah in petkih od 8. do 12. ure

Blagajna:

od 8. do 11. ure

Tajništvo:

tel.: 04/512 06 64

e-pošta:

drustvoupokojencev@siol.net

Predsednik:

Miha Ješe, 031/309 795

Podpredsednica:

Vesna Čadež, 031/311 873

Tajnica:

Patricija Žumer, 041/618 308

Računovodstvo:

Tatjana Hribnik, 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

Glasiło Mi o sebi:

Danica Zavrl Žlebir, 031/626 154

Marinkina knjižnica:

Nevenka Mandić Orehek, 068/617 159:

ob ponedeljkih od 14.30 do 16.30 ure,

ob sredah od 11. do 13. ure in

ob petkih od 11.30 do 13.30

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 2025

Društvena članarina in članarina vzajemne samopomoči za leto 2025 predvidoma ostajata nespremenjeni, to je 12 €, in veljata za tekoče leto (januar–december). Član je praviloma dolžan plačati letno članarino do konca junija 2025.

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 2025, referenca SI99.

V članski knjižici vam bomo plačilo potrdili pozneje v pisarni.

KORISTNE POVEZAVE – SPLETNE STRANI

Občina Škofja Loka

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

ZDUS Ljubljana

<https://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:

<http://www.gorenjske-lekarne.si/enote>

TIC Škofja Loka

<https://www.visitskofjaloka.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.

Velika izbira športnih dejavnosti

Nada Somrak

V našem društvu je izbira športnih dejavnosti zelo pestra, in čeprav se je zaradi nekaterih težav, bodisi zaradi pomanjkanja prostora v vadbeni dvorani bodisi zaradi polnega avtobusa, nekateri ne morejo udeležiti, je še vedno dovolj panog, v katerih lahko sodelujejo. Zato predlagam, da spremljate spletno stran DU in oglasne deske, na katerih objavljamo termine vadbe.

Miro Duič



V DU je šport zelo dobro organiziran, kadrovsko urejen, tudi na področju pridobivanja finančnih sredstev in pri urejanju statusa športa v javnem interesu. Naši člani dejavno sodelujejo na tekmovanjih vseh ravni v Sloveniji. Po mojem mnenju v društvu ne potrebujemo dodatnih športnih panog. Sam ostajam zvest društvu, saj sem še vedno precej dejaven, sem predsednik komisije za priznanja, predsednik NO DU, član sveta v CSS ipd.

Srečo Pirman



V našem društvu imamo številne možnosti ukvarjanja s športom. Vsak lahko najde kaj zase, zato menim, da ne potrebujemo še dodatnih športnih panog. Sam sem se vrsto let udeleževal teka, kolesarjenja in plavanja, vsekakor pa mi je bila najljubša orientacija. V zadnjem času se največ ukvarjam s pohodništvom.

Srečko Rovšek



Športne sekcije, ki delujejo v našem društvu, so zelo primerne za starejše. Res si vsak lahko najde nekaj zase in se ob tem poleg rekreacije tudi družijo. Seveda pri nekaterih športih potrebuješ več tehničnega znanja in tudi partnerja v igri. Sam sem doslej samostojno kolesaril in hodil. Ker pa sem na spletni strani društva zasledil program kolesarske sekcije, se ji bom gotovo pridružil.

Mirjana Kocjančič



V DU je velika izbira športnih dejavnosti in možnost, da se udeležimo zelenih. V Škofji Loki je rekreacija med starejšimi zelo priljubljena in tudi število vseh, ki se je redno udeležujejo, je zavidljivo. Sama sem dejavna v ponedeljkovi pohodni skupini, obiskujem pa tudi tečaj oblikovanja gline.

Mojca Zrinski



Od upokojitve sem v DU dejavna zlasti na športnem področju. Prepričana sem, da je izbira različnih športov dovolj pestra in da ne potrebujemo dodatnih panog. Tudi tekmovanja je več kot dovolj, vsaj za tiste, ki si tega želijo. Sama sem dejavna v balinanju, občasno pa tudi v pikadu in ruskem kegljanju. Odkar imamo tudi sekcijo štrbunk, me zanima tudi ta šport, vadbi pa se bom priključila, če se termin treningov ne bo prekrival z drugimi.



Branko Šmuc

Pevska skupina Mavrica je junija zapela ob prazniku vseslovenskega petja pri obnovljeni Hudičevi brvi.



Druženje je najlepši cilj vsakega potovanja (s poti po vzhodni Turčiji).



Miha Ješe

Ivan Hafner je že vrsto let navdušen športnik in dolgoletni dopisnik našega glasila za več vrst športov.

foto
galerija

Prvo leto delovanja KC Kamnitnik je avgusta sklenil osvežilni vrhunski koncert mladih glasbenikov poletne glasbene osvežitve zakoncev Pucihar.



Izidor Jesenko



Milan Gogala

V Galeriji Zlatin hodnik so letos svoja dela razstavili tudi izvrstni fotografi Foto kluba Anton Ažbe, ob odprtju pa so jim zaigrale Loške orglice.



Miha Ješe

Skupina iz DU Škofja Loka je spomladi obiskala Judenburg, eno izmed zgodovinskih mest, s katerimi sodeluje Škofja Loka.