

Mi o sebi



GLASILO DRUŠTVA UPOKOJENCEV ŠKOFJA LOKA IN DRUŠTVA U3 ŠKOFJA LOKA

Št. 60 • Leto XVIII • December 2024

SREČNO
2025



*Dovolj je
en most,
da prideš na
drugi breg reke.*

(Ivan Volarič Feo)

Vsebina

- 4 **AKTUALNO**
Nov prometni režim v nekdanji vojašnici
- 8 Pri pobratimih v Medicini
- 9 **DRUŠTVO U3**
Novo študijsko leto se je začelo
- 10 Srečanje v okviru Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje
- 11 **KULTURA**
Jesenski akordi MePZ Vrelec
- 13 Marinkina knjižnica: Bolj star, bolj živ
- 16 **STAREJŠI ZA STAREJŠE**
Prostovoljstvo je delo brez plačila
- 18 **ZANIMIVA OSEBNOST**
Vedno novi izzivi
- 21 **ŠPORT**
Organizirali smo državno prvenstvo upokojencev v streljanju
- 22 Šport ima v genih
- 28 **GREMO NA POT**
Tisti četrtki
- 30 Med našim letovanjem so Fojnico prizadele poplave
- 31 Na veselem martinovanju
- 33 **ANKETA**
Dvajset let Društva Univerza za tretje življenjsko obdobje



Na naslovnici:
Veštrski most, fotografija: Mira Kofler

Mi o sebi

Izdajatelj

Društvo upokojencev Škofja Loka

Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka

Tel.: 04 512 06 64

e-pošta: drustvoupokojencev@siol.net

spletna stran: www.du-skofjaloka.si

Odgovorna urednica

Danica Zavrl Žlebir

Uredništvo

Martin Bizjak, Vesna Čadež, Ela Dolinar,

Martina Eržen, Nežka Fojkar, Dragica

Gartner, Miha Ješe, Borjana Koželj,

Nevenka Mandić Orehek, Marinka

Mesec, Maruša Mohorič, Irena Ropret

Pipan, Nada Somrak, Alma Vičar

Lektorica

Nuša Radinja

Oblikovanje

Nives Lunder

Fotografija

Milan Gogala

Tisk

GTO Košir, d. o. o.

Naklada

1600 izvodov

Cena: posamezni izvod 1 €

ISSN 1855-0975

Prihodnja številka bo izšla aprila 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

Uspešno leto 2024



© Mira Kofler

V Društvu upokojencev Škofja Loka končujemo uspešno leto, polno pestrega dogajanja in svežih uresničenih projektov. Po lanskem volilnem letu je novo vodstvo poprijelo za delo, tako da uspešno nadaljuje odlično delo prejšnjega dolgoletnega vodstva. Vzpostavili smo nadzor nad stroški ter postavili jasno in pregledno financiranje posameznih društvenih sekcij. Vsaka lahko razpolaga s sredstvi, ki jih je na razpisih prejela od občine, za športna tekmovanja in kulturne nastope pa dobi še nekaj dodatka s skupnega računa.

Lani smo se selili v nove prostore. Dobili smo tudi nove sosede, učence osnovne šole Jela Janežiča, s

katerimi smo se odlično razumeli. Prostori so veliki in dobro razporejeni, zato omogočajo popestritev našega delovanja. Junija je bila v galeriji Zlatin hodnik odprta prva razstava »Puštucov«, od septembra naprej pa v dvorani dvakrat na mesec prirejamo kulturna srečanja. Upravni odbor društva se je dogovoril, da ustanovimo Kulturni center Kamnitnik.

Tudi naše glasilo Mi o sebi je doživelo spremembo. Najlepše se zahvaljujem oblikovalki Nevenki Mandić Orehek za njeno neumorno osemnajstletno delo in Danici Zavrl Žlebir za zadnja leta urednikovanja. Glasilo je doseglo svojo »polnoletnost« in ob tej priložnosti dobilo nekoliko spremenjeno podobo. Ob dozdajšnji urednici se oblikovanja ni ustrašila prevzeti Nives Lunder. Poudariti je treba, da morata biti urednica in oblikovalka pri svojem delu samostojni. Bralci in vodstvo društva lahko sicer dajemo pripombe, vendar jih urednica in oblikovalka na podlagi strokovnih meril lahko upoštevata ali pa tudi ne.

Ob koncu pomembnega leta 2024 smo znova izbirali najboljšo športnico, najboljšega športnika in najboljšo ekipo našega društva v tem letu. Sistem izbire je zelo preprost in je povzet po izboru najboljšega nogometaša na svetu. Vlogo elektorjev so prevzeli vodje posameznih športnih sekcij in ožje vodstvo društva, ki so med prijavljenimi kandidati v vsaki kategoriji svojim favoritom podelili tri, dve ali eno točko. Nagrajen je bil športnik z največ točkami.

Tudi v prihodnjem letu 2025 bomo še naprej skrbeli za dobro fizično in psihično kondicijo naših članov ter drugih starejših občanov. V novem letu 2025 želim vsem veliko zdravja, smeha, veselja in čim več druženja.

Miha Ješe,
predsednik DU Škofja Loka

Nov prometni režim na območju nekdanje vojašnice

► Danica Zavrl Žlebir

Na območju vzhodnega dela nekdanje vojašnice, kjer so številne javne ustanove, je Občina Škofja Loka uvedla nov prometni režim. S tem naj bi zagotovila čim boljšo prometno varnost za najšibkejšje udeležence v prometu, tj. za pešce in kolesarje ter za najmlajše in najstarejše, kajti na tem območju se družijo vse generacije.



Označena pešpot varuje najbolj ranljive udeležence



Za promet bo zaprta pot mimo vrtca, Rdeče ostrige, Ljudske univerze ...

V zadnjih letih se je prej degradirano območje nekdanje vojašnice spremenilo v pravicato medgeneracijsko središče. Tam so svoj prostor dobili številni različni uporabniki, tako da se na tem območju vsak dan izmenjuje veliko število ljudi.

Če začnemo v stavbi nekdanjega poveljstva, v kateri domujemo društva upokojencev, U3 in invalidi, se na vzhodnem delu nadaljujejo stavbe s sedeži centra za socialno delo, zgodovinskega arhiva in sodišča. V prostorih, v katerih je bil nekdanj sedež društva upokojencev, je zdaj vrtec Kamenček, v sosednji stavbi Zavod O, Rdeča ostriga, nato pa Ljudska univerza in stavba s plezalno steno. Pod hribom Kamnitnik je vrtec z enakim imenom. Zahodni kompleks je namenjen trgovini, storitvam, garažam, tam je tudi skladišče Rdečega križa, blizu je sedež hrvaškega društva. Na južnem delu je obnovljena tržnica, ob njej mizarska delavnica in prostor za vaje Škofjeloškega pihalnega orkestra, ob uvozu v kompleks pa še sedež podjetja Želva. V osrednjem delu sta na zahodu parkirišče, na katerem poleti parkirajo tudi avtodomi, tam otroci



Na območju bivše vojašnice velja omejitev hitrosti.

rolkajo, kolesarijo, se igrajo, ploščad se po potrebi spremeni v prizorišče različnih prireditev, tam je tudi mesečni sejem. Ob poplavih ali požarih je prostor spremenjen v odlagališče. Vse to se prepleta v primerno sožitje. Na vzhodnem delu pa

je več športnih površin: skate park (eden je tudi v stavbi), na novo preplasteno košarkarsko igrišče, na katerem na koš mečejo vse generacije, grbinasto vadbišče za kolesarje in park.

Vse to je dokaz, da se tu srečuje več generacij, zato območje potrebuje ustrezno prometno ureditev. Že jeseni je bila uvedena strožja prometna ureditev: uveljavljena je cona 30, označene so površine za pešce in kolesarje, del območja so zaprli za avtomobile. To velja za območje pred enoto vrtca Kamenček ter vzdolž MKC Rdeča ostriga in poslopja Ljudske univerze. Manjkajoči sredinski stebriček pri vrtcu Kamenček naj bi namestili do konca novembra, so zagotovili na občini.

»Na tem območju smo vzpostavili mešano površino za pešce in kolesarje. Gre za slepo ulico ob objektih nekdanje vojašnice, v katerih delujejo osrednje dejavnosti z enoto vrtca Kamenček, Mladinskim klubom Rdeča ostriga, Ljudsko univerzo ... Ulica bo zdaj omogočala varen dostop do tamkajšnjih igrišč in je povezava za pešce in kolesarje na Kamnitnik. Na območju slepe ulice je bilo doslej prepovedano samo parkiranje. Z novim

prometnim režimom – s postavitvijo fizičnih zapor in preurejeno prometno signalizacijo – bo zaradi izboljšanja prometne varnosti veljala prepoved za vsa motorna vozila. Dostop bo dovoljen samo za potrebe intervencije in občasne dostave. Tako bo na tem delu promet za pešce in kolesarje varnejši. Pred enoto vrtca smo namestili stojala za kolesa, uredili pa smo tudi območje za dostavo. Da bi fizično preprečili parkiranje na celotnem cestnem odseku med Partizansko in CSD Škofja Loka, smo tam namestili cvetlična korita. Tam so bili pred tem pogosto parkirani avtomobili, ki so onemogočali varno vožnjo, saj so zapirali vidno polje mimoidočim voznikom,« še dodajajo na občini.

Ko smo se pogovarjali z nekaterimi uporabniki tega območja, so z rešitvami zadovoljni. Zadovoljni so tudi s čiščenjem površin. Seveda pa je veliko odvisno od vseh tistih, ki se tam zadržujejo, da namreč ne odmetavajo smeti in da pobirajo iztrebke za svojimi štirinožci. Mogoče ne bi bil odveč kak koš za odpadke več in še kaka klopca, na kateri bi lahko posedeli. In predvsem več upoštevanja novih prometnih znakov!

Osnovni postopki oživljanja



Krajevna organizacija RK Kamnitnik in Društvo upokojencev Škofja Loka sta v torek, 12. novembra 2024, v društveni dvorani pripravila predavanje o osnovnih postopkih oživljanja in oživljanju s pomočjo defibrilatorja. Udeležilo se ga je 20 zainteresiranih poslušalk in poslušalcev.

Predavanje so pripravile članice ekipe prve pomoči RKS Območnega združenja Škofja Loka Špela Mezek, Lucija Oblak in Hermina Jelovčan. Prikazale so osnove oživljanja ponesrečenca, odrasle osebe in dojenčka s srčnim zastojem ter uporabo defibrilatorja do prihoda strokovne pomoči.

Ob koncu predavanja so postopke oživljanja praktično preizkusili tudi udeleženci predavanja. Ne pozabite, da imamo defibrilator (aparat za oživljanje) tudi ob vhodu v Kulturni center!

Rudi Zadnik



Članice ekipe prve pomoči so prikazale osnovne postopke oživljanja. Z zanimanjem jim je prisluhnilo dvajset poslušalk in poslušalcev.

Srečanje gorenjskih upokojencev

Septembra je bilo v Termah Snovik 31. srečanje gorenjskih upokojencev, ki ga prireja Pokrajinska zveza društev upokojencev Gorenjske (PZDU), med njimi tudi upokojenci škofjeloškega društva. Letos se ga je udeležilo približno štiristo upokojencev. Nagovoril jih je predsednik Robert Plavčak. Srečanje je bilo predvsem priložnost za izmenjavo dobre prakse in mnenj o delu v različnih društvih, meni predsednik DU Škofja Loka Miha Ješe. S kulturnim programom so srečanje popestrili Folklorna skupna Društva upokojencev Naklo pod vodstvom Tomaža Abruča, harmonikar Žiga Novak in pevka Manca Poljanšek, za ples pa je zaigral ansambel Dolomiti. Ob tej priložnosti so se srečali tudi predsedniki treh društev upokojencev na Škofjeloškem: Miha Ješe (DU Škofja Loka), Franc Rant (DU za Selško dolino Železniki) in Vladimir Koračin (DU za Poljansko dolino).

Miha Ješe



© Tina Dokl

Srečanje gorenjskih upokojencev v Snoviku priložnost za druženje in izmenjavo dobrih praks

Rada sem obkrožena z ljudmi

► Danica Zavrl Žlebir



© Danica Zavrl Žlebir

Nova sodelavka Društva upokojencev Škofja Loka je tudi Tatjana Hribnik, v katere rokah je skrb za računovodstvo. Pravzaprav je vezni člen med društvom in zunanjim računovodskim servisom,

ki ga najema naše društvo, zato zanj pripravlja vse potrebne dokumente, povezane s financami.

»Dela je ves čas dovolj, saj je koristno, če smo s financami ves čas na tekočem. Največ ga je ob koncu leta, ko pripravljamo zaključni račun. A nič zato, saj rada delam,« pravi Tatjana Hribnik. Čeprav je v aktivni dobi poklicno delala na različnih področjih in je zdajšnje drugačno, ji ni težko. Pomagale so ji informacije njene predhodnice in pripravljenost na nove izzive.

Ko se je leta 2016 upokojila, je najprej delala v Društvu upokojencev Žabnica, saj živi v tej vasi. Ker so društvo razpustili, se je del članstva vpisal v DU Stražišče - Bitnje, del pa v DU Škofja Loka, kamor se je včlanila tudi sama, saj je po rodu Puštalka in jo je bolj vleklo v Loko. In kaj je pretehtalo, da je v društvu sprejela zdajšnje naloge?

»Kot rečeno, sem vedno rada delala. Nekaj časa sem varovala vnukinji, ko se je to izteklo, pa sem sklenila, da moram med ljudi. Rada sem namreč obkrožena z ljudmi, ne želim osamljena tičati doma,« je poudarila Tatjana. Društvo upokojencev in Društvo U3 ponujata veliko možnosti za različna druženja, pravi. Rada se udeležuje izletov, vključevala se je v krožek Skriti biseri Slovenije, zdaj pa ji za te prijetne dejavnosti pogosto zmanjka časa.

Škofja Loka prijazno mesto za gibalno ovirane

► Miha Ješe

V našem mestu je dobro poskrbljeno za udobno gibanje starejših in oseb z gibalnimi omejitvami. Številne investicije, izve-

dene v zadnjem desetletju in pol, so bile namenjene tudi lažšanju gibanja gibalno oviranih oseb. Kljub temu je v starem mestnem jedru in okolici še vedno mogoče najti ovire, ki nekaterim občankam in občanom onemogočajo normalno gibanje, bodisi peš bodisi s kolesom.

Na taka mesta želimo opozoriti v novi rubriki glasila Mi o sebi in povabiti k sodelovanju tudi naše članice in člane. V vsaki številki bomo prikazali eno dobro prakso in eno črno točko, ki jo je treba še odpraviti. V uredništvo našega glasila pošljite svoje pohvale

za dobro urejene nekdanje pomanjkljivosti in/ali opozorila o neustrezno urejenih pešpoteh ali kolesarskih poteh. Pošljite sliko s kratko obrazložitvijo dobre ureditve ali težave, lahko pa nas nanjo opozorite tudi pisno, fotografijo pa bomo posneli v uredništvu. Za začetek pa prvi dve točki.

Dobra ureditev: držalo ob stopnicah med Domom Zveze borcev in nekdanjim Petrolom (levo)
Slaba ureditev: pešpot med krožiščem Stari Dvor in Lidlom (tudi v Loki imamo bazene)



© Miha Ješe



© Mira Kofler

Končujemo leto sprememb v našem Društvu upokojencev. Navadili smo se novih prostorov, navajamo se prenovljenega glasila, delo smo obogatili z novimi kulturnimi prireditvami, nadaljujemo pa tudi že do zdaj bogat program in številne dejavnosti v društvu.

V letu 2025 se kopajmo v zdravju, uživajmo v kulturi, znojimo pri športnih aktivnostih, navdihujejo naj nas potovanja in izleti, pomagajmo pomoči potrebnim, predvsem pa bodimo složni in se veselimo vsakega trenutka v dobri družbi prijateljev.

SREČNO!

Miha Ješe

Pri pobratimih v Medicini

► Miha Ješe

Sredi septembra naše pobrateno mesto Medicina v Italiji tradicionalno organizira Festival Barbarossa v spomin na Friderika Velikega, ki so ga v Medicini ozdravili hude bolezni. V okviru festivala si je na ulicah starega mestnega središča mogoče ogle-

dati srednjeveške igre ter povorke gostov, številnih bojnikov in lokostrelcev, pa tudi posebej slovesno imperialno večerjo gostov pred množičnim občinstvom in sprejem delegacij iz pobratenih mest Romely (Francija) in Škofja Loka.

Tokrat so poleg uradne delegacije Občine Škofja Loka povabili tudi glasbeno skupino Loške orglice, ki so nastopile dvakrat: na velikem odru in na slovesnem sprejemu pri županu.

Nastop Loških orglic na županovem sprejemu



Uradna delegacija Občine Škofja Loka pred Gozdom čarovnic v Medicini

Osrednje omizje na imperialni večerji: Friderik Barbarossa in župan z ženo



Uradni delegaciji na sprejemu pri županu Mateu Montannariju

Bobnarji in zastavonoše na imperialni večerji



Novo študijsko leto se je začelo

► Nevenka Mandič Orehek

V tem študijskem letu je vpisanih 280 študentk in študentov, ki obiskujejo 84 različnih krožkov in delavnic. Samo jezikovnih skupin je dvanaajst

Septembra smo se še v okviru študijskega leta 2023/2024 odpravili na ekskurzijo v Mursko Soboto. Članice našega društva so v Kranju predstavile svoje ročne izdelke na razstavi Nacionalnega inštituta za javno zdravje območne enote Kranj. Letošnji slogan je bil »Starejši znamo, zmoremo, želimo«.

Vpis v novo študijsko leto je potekal ves september, 17. septembra pa smo pripravili dan odprtih vrat.

Oktobra so naši študenti prvič zasedli dve učilnici in še sejno sobo. Ker večina srečanj poteka dopoldne, imajo težave zaradi zasedenosti učilnic in pokrivanja terminov predvsem tisti študenti, ki se udeležujejo več krožkov. Ker dobro sodelujemo z društvom upokojencev, lahko kakšno delavnico izvedemo tudi v njihovi sejni sobi in dvorani. Gostujemo tudi v dvorani Pri Rdeči ostrigi in v športni dvorani na Podnu.

Krožek »Širimo obzorja« je pritegnil številne študente na vodeni obisk ljubljanskih Žal, zato smo organizirali obisk še ene skupine. Tudi predavanja Mire Kofler o drevesih se je udeležilo veliko slušateljev in dogovorili smo se, da si bomo spomladi skupaj ogledali drevesa v naravi. Že tradicionalno je velik vpis tudi v krožek »Skriti biseri Slovenije«.

Zanimanje za srednješolsko matematiko je preseglo pričakovanja, k umetnostni zgodovini pa še vedno vabimo nove študente.

Povečan je tudi vpis v delavnice slikanja, obdelave gline in fotografije.

Računalništvo vedno pritegne, zlasti delavnica o uporabi pametnega telefona.

Očitno je, da vpliv korone pojema. Tudi **novembra** so se še vpisovali novi študenti. To so praviloma posamezniki, ki prej niso vedeli za obstoj našega društva, zanj pa so po večini izvedeli od prijateljev in znancev. Ko to pišem, je v naše društvo vpisanih 280 študentov, ki se udeležujejo 84



Na krožku oblikovanja gline

različnih študijskih krožkov, delavnic ... Deluje tudi 12 dobro obiskanih jezikovnih skupin. Vsak študent povprečno obiskuje dva študijska krožka.

Obveščanje poteka po e-pošti in tako pošiljamo tudi Občasnik, ki je sicer dosegljiv na spletni strani <http://3univerza-loka.splet.arnes.si>.

Še vedno imamo študente, ki nimajo elektronske pošte in ne dostopa do spleta, zato so slabo obveščeni. Za najnujnejše informacije nam tako ostane le še sporočanje po SMS-u. Žal.

Nujno potrebujemo pomoč prostovoljk in prostovoljcev ...

... pri informiranju, pisarniškem delu, knjigovodstvu, računovodstvu, organizaciji prireditev in dejavnosti, promociji, obveščanju, urejanju spletne strani ... Izberi si prostovoljsko dejavnost, ki ti ustreza, ter z dobro voljo prispevaj k uspehu našega društva.

Oglasi se pri nas, veseli te bomo.

Družba je za našo starost nujno potrebna. Prostovoljci nismo nikoli sami.

Srečanje v okviru Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje

► Nevenka Mandić Orehek

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (UTŽO) je 24. oktobra prek aplikacije Zoom organizirala usposabljanje za člane in članice mreže univerz za tretje življenjsko obdobje z naslovom »Kako izboljšati promocijo univerz za tretje življenjsko obdobje v digitalnih medijih?«. Osrednja tema so bila komunikacijska sredstva, kot so e-pošta, e-novice, spletne strani, Facebook ...

Zanimivo je bilo slišati, kako delujejo različne članice.



Klepet po predavanju Mire Kofler o drevesih

Celjska UTŽO je organizirana v okviru tamkajšnje osrednje knjižnice. Za njene člane je članarina 10, za druge pa 15 evrov. Za promocijo skrbita dva mlada knjižničarja, ki sta zaposlena v knjižnici (glej <https://www.knjiznica-celje.si/univerza-u30/o-univerzi>). Članom vsak teden pošiljajo obvestila za javnost, sami pripravljajo članke za različne medije, kot so celje.info, najrazličnejša glasila, lokalni radio in lokalna televizija. Svoje člane na podlagi seznama obveščajo tudi po kanalu Mailchimp, to pa jih stane približno 50 evrov na mesec.

UTŽO v **Velenju** bo prihodnje leto praznovala 40-letnico delovanja.

Kot zanimivost: v študijski krožek »Slovenija, te poznam?« je vpisanih 55 članov, v čakalni vrsti pa je še 20 slušateljev! Prostore imajo v brezplačni uporabi. Če gostujejo v šoli, športni dvorani in podobno, jim ni treba plačati uporabnine. Pokličejo župana, in to je to! Župan odloča. Vsako leto izdajo bilten na približno 60 straneh (glej spletno stran: <https://www.uni-tri-velenje-drustvo.si>).

Na spletni strani Slovenske UTŽO <https://www.utzo.si/mreza-utzo/> lahko poiščete članice mreže UTŽO in tako izveste še več o tem.



Krožek Foto s Sašem



Ekскурzija v Mursko Soboto – v lončarski vasi Filovci

Jesenski akordi MePZ Vrelec

► Martin Bizjak

Jesen je spet na široko odprla vrata kulturnih
hramov, koncertnih dvoran in gledališč



Ferdo Pozvek je pesnici Meži Maurer izročil šopek.

To jesen se je Mešani pevski zbor Vrelec občinstvu najprej predstavil na Festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu v Ljubljani. Kljub sejamskemu razpoloženju na prizoriščih, namenjenih kulturnim programom, in v soseščini stojnic s trgovsko ponudbo vseh vrst so v predverju koncertnih dvoran CD vendarle pritegnili pozornost pestri nastopi glasbenih skupin.

MePZ Vrelec je nastopil z dvema pesmima, med njima pa je izstopal zlasti Rukovet skladatelja Stevana Mokranjca, saj je del skladbe v tenorskem solu zapel

naš zborovodja Dejan. Vrelec se je dobro pripravil na nastop v sejamskem okolju F3ŽO, ne glede na to, da je obiskovalce festivala med nastopi na odrih mamila tudi ponudba zdraviliških aranžmajev za starejše, različnih zdravilnih in krepčilnih napojev in drugo ... Po nastopu sta bila naš zborovodja Dejan Heraković in predsednik zbora Ferdo Pozvek povabljeni, da pred kamero podata nekaj izjav za javnost.

Svojo glasbeno dejavnost Vrelec namenja tudi popestritvi življenja našim nekoliko pozabljenim starejšim vrstnikom. Zanje je zbor 25. oktobra nastopil v Domu starejših občanov v Preddvoru. Stanovalci DSO so nas željno pričakovali v tamkajšnji jedilnici, še preden smo se pevke in pevci Vrelca zbrali v predverju avditorija, zato smo se hitro postavili v koncertni razpored in zapeli. Med poslušalci je bila tudi oskrbovanka doma, »loška« pesnica Neža Maurer, tudi častna občanka Občine Škofja Loka, zato smo v naš koncertni spored vključili še njeno pesem Loka in grad, ki jo je uglasbil Radovan Gobec in priredil Lojze Krajncan. Oskrbovancem smo pripravili širši nabor ljudskih in domoljubnih pesmi. Z dvema pesmima se je predstavil tudi ženski sestav Vrelca. Za naše izvajanje so se nam iskreno zahvalili, predsednik Vrelca Ferdo pa je gospe Neži Maurer v pozdrav izročil šopek cvetja. Po koncertu so nam postregli s prigrizkom in pijačo.

V veselem mesecu minevanja leta je Vrelec 7. decembra v Kristalni dvorani Sokolskega doma priredil tradicionalni prednovoletni koncert kot novoletno voščilo in izraz dobrih želja svojim zvestim poslušalcem.



Z nastopa MePZ Vrelec na Festivalu za tretje življenjsko obdobje

Orglice so igrale

► Alenka Šušteršič Snoj

Skupina Loške orglice je marca s pesmima Pod to goro zeleno in Otoček sredi jezera nastopila v kulturnem programu zbora članov DU Škofja Loka. Po zadnjem nastopu se je skupina zmanjšala in tako igranje nadaljujemo štiri članice, pevec in kitarist. Maja smo izbrali tudi novo vodstvo skupine. Vodenje skupine sem prevzela od Ivanke Prezeli, ki je pred osmimi leti povezala dekleta v skupino Loške orglice, za učenje pripravila marsikatero priredbo pesmi, organizirala nastope, pripravljala letna poročila, načrtovala nastope, bila zaslužna za izid zgoščenke ter vložila veliko svojega časa in energije v to, da je skupina živela. Strokovni vodja, pristojen za priredbe in aranžmaje, je Bogdan Snoj.

Septembra smo se skupaj s predsednikom DU Mihom Ješetom in občinsko delegacijo udeležili historialnega Festivala Barbarossa v italijanskem mestu Medicina. Da je naša nekaj ur trajajoča pot po neznanih italijanskih cestah potekala gladko, se lahko zahvalimo dobri organizaciji Miha Ješeta. Prav tako je bilo odlično poskrbljeno za naše nočitve, gostoljubnost gostiteljev pa neprecenljiva.

Festival Barbarossa je zgodovinska uprizoritev, ki vsako leto poteka v italijanskem mestu Medicina in spominja na dogodke iz leta 1154, ko je v mesto vkorakal nemški kralj in cesar Svetega rimskega cesarstva Friderik I. Barbarossa. Legenda pravi, da je na močvirnato ozemlje zdajšnje Medicine prispel umirajoč, vendar ga je pri življenju ohranil poseben napitek s čustvenim strupom. Za nagrado je Friderik kraju podelil avtonomijo in ga s tem

osamosvojil od bližnje Bologne, poleg tega pa ga je tudi poimenoval Medicina.

Med festivalom v mestu vlada srednjeveško razpoloženje. V preteklost potujete prek vonjav, okusov, umetnosti in starodavnih obrti, igre, glasbe in magije. V vsakem kotičku lahko spremljate žonglerje, pripovedovalce, čarovnice, požiralce ognja in glasbenike. Veliko obiskovalcev festivala je oblečenih v srednjeveška oblačila. Mesto, nastopajoči in obiskovalci živijo za ta dogodek. Loške orglice smo nastopile kar trikrat, dvakrat na velikem odru na Trgu Garibaldi in tretjič na uradnem sprejemu župana Matea Montannaria za goste iz pobratenih mest Rommely in Škofja Loka v mestni hiši.

Po prihodu iz Italije smo nastopili na športno-družabnem dogodku za otroke in mladino Veter v laseh v športnem parku osnovne šole Ivana Groharja.

Sodelovali smo na mednarodnem srečanju orgličarjev, ki je potekalo v okviru tradicionalnega Mihaelovega sejma v organizaciji sekcije Sejmarji in Marjana Urbanije v Mengšu. Med 30 izvajalci smo nastopile s tremi skladbami: Zvezde na nebu žare, Kjer lastovke gnezdi in Tri planike. Celoten posnetek srečanja je dostopen tudi na kanalu Youtube pod naslovom »Orglice bodo igrale 2024«.

V začetku oktobra smo s tremi pesmimi nastopili v kulturnem programu 23. Festivala za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani.

V organizaciji JSKD Škofja Loka je oktobra za orgličarske skupine in posameznike potekala delavnica, ki jo je vodil Miro Božič. Delavnica je namenjena izpopolnitvi igranja v skupinah, skupnemu muziciranju in izmenjavi izkušenj.

V kašči v Škofji Loki je 14. novembra potekalo

srečanje ustnih harmonikarjev. Udeležilo se ga je pet orgličarskih skupin (Poljanski orgličarji, Gorenjski orgličarji, Loške orglice, Francetovi orgličarji in Sorški orgličarji) in pet posameznikov. Tokratno srečanje so obogatili orgličarski virtuoz: Vladimir Hrovat ob spremljavi harfe, v skupni Venček ljudskih pa sta moči združila Marjan Urbanija in Miro Božič. Ob koncu srečanja so vsi skupaj izvedli pesem udeležencev oktobrske delavnice Gozdovi v mesečini.



Regijsko srečanje ustnih harmonikarjev

Bolj star, bolj živ

► Jožica Šparovec



Da je tudi v pokoju mogoče početi veliko zanimivih reči in biti še naprej koristen in uspešen, nam dokazujejo številni posamezniki, ki jih poznamo ali pa smo o njih slišali. Dodatno potrditev tega sem dobila, ko sem v Marinkini knjižnici naletela na knjigo *Bolj star, bolj živ* (Carl Honoré, založba Chiara, 2019), ki me je pritegnila že s samim naslovom in s prikupno naslovnico. Ob prebiranju knjige pa sem postajala bolj in bolj navdušena. Avtor Carl Honoré nam namreč poda več navdušujočih zgodb in nas nenehno prepričuje, da se staranja ne smemo bati, temveč moramo pogumno in pozitivno zreti v prihodnost in temu primerno tudi delovati. Svetuje nam, kako živeti, da bomo lahko srečni, dejavni in zadovoljni dočakali visoko starost, seveda pa bomo za to potrebovali tudi nekaj sreče. Pomembni so zdrava prehrana, vsakodnevna dejavnost, druženje, smeh in ukvarjanje s stvarmi, ki nas veselijo, tudi s tistimi, ki so lahko velik izziv in nekaj povsem novega. Znebiti se moramo predsodkov, stereotipov, ki veljajo za starejše in stare ljudi, nikakor pa se ne smemo prepričati, da smo stari in da nismo več sposobni duševne ali telesne ustvarjalnosti.

Avtor, ki se je ob pisanju knjige približal petdesetim in je tudi pri sebi že zaznal znake anksioznosti in zavedanja, da fizično ni več sposoben vsega, kar je zmožel pri dvajsetih, je začel raziskovati, kako živijo starejši doma in po svetu. Pri tem je ugotovil, da mlajše ni nujno tudi boljše, da je treba spremeniti splošen odnos do staranja in zanj ustvariti boljše razmere. Ob tem je podal nešteto neverjetnih primerov zgodb starejših ljudi iz vsega sveta, ki so dokaz, da je tudi v visoki starosti človek lahko izjemno ustvarjalen, gibčen, umsko sposoben, zdrav in še naprej zmožen aktivno prispevati k boljšemu življenju. Tako med drugim daje za zgled 81-letnega Britanca McMurtyja, ki si je vsak dan v uredništvu znanega londonskega časopisa Daily Mail popolnoma sam v nekaj urah sposoben izmisliti udaren tematski strip, pri tem pa ni v stresu in se mentalno počuti kot dvajsetletnik. Prav tako je občudovanja vredna upokojena libanonska učiteljica, ki je v domačem mestu s svojim

zgledom naredila čudež. V umazanem mestu, v katerem so se kopičili odpadki, je organizirala njihovo zbiranje in vse meščane spodbudila, da je mesto postalo čisto in urejeno. Na Tajskem in tudi na Japonskem nekateri starostniki pri 70 ali 80 letih še vedno redno hodijo v službo in z velikim veseljem opravljajo delo, ki ga zelo dobro obvladajo. Avtor podaja še nešteto neverjetnih primerov starostnikov, ki znajo živeti polno življenje in so sposobni nepredstavljivih reči. Precej ljudi je izjavilo, da so v starosti najbolj srečni in da ne bi želeli biti mlajši.

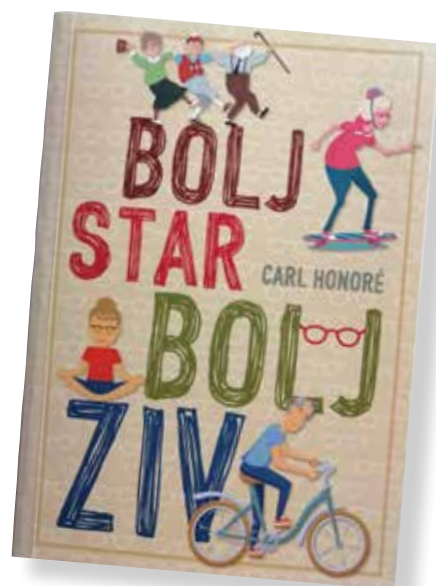
Knjiga je bila zame navdihujoča, polna optimizma in spodbudnih nasvetov, hkrati pa polna čudovitih primerov ter izsledkov raziskovanj in poskusov, ki dokazujejo, da je tudi starost lahko lepa, polna priložnosti, le upati si moramo in se znebiti predsodkov ter seveda pametno živeti in se izogibati zdravju škodljivih snovi in stresov.

Kot pravi avtor, srce nima gub, zato se lahko zaljublja tudi v starosti, Betty Friedman pa trdi, da staranje ni izgubljena mladost, temveč novo obdobje priložnosti in življenjske moči.

Vabim vas torej, da knjigo vzamete v roke in verjamem, da bo tudi vam ponudila dovolj razlogov za optimizem.

Avtor knjige *Bolj star, bolj živ* Carl Honoré nas z dokazi nenehno prepričuje, da se staranja ne smemo bati, temveč moramo pogumno in pozitivno

zreti v prihodnost in temu primerno tudi delovati. Svetuje nam, kako živeti, da bomo lahko srečni, dejavni in zadovoljni dočakali visoko starost, seveda pa bomo za to potrebovali tudi nekaj sreče.



Vedno le naprej

► Marinka Mesec

**Minka Mlakar, vodja galerijske dejavnosti
v Društvu upokojencev Škofja Loka**



Minka Mlakar je s starši, tremi sestrami in mlajšim bratom živel na kmetiji v Bukovem Vrhu v Poljanski dolini. Osnovno šolo je sedem let obiskovala v Poljanah, osmi razred pa v OŠ Gorenja vas. Lep spomin ima na 1. razred v Poljanah, ko jo je učiteljica Selly Šubic postavila pred razred, da je sošolke in sošolce spraševala seštevanje in odštevanje. Prav gotovo je ta izkušnja vplivala na njen poznejši poklic. V otroštvu je poleg dela na kmetiji dolgega pešačenja v šolo in nazaj doživljala tudi veliko veselja ob družabnosti v družini in soseščini, zato meni, da je bilo njeno otroštvo lepo. V tistih letih so se otroci veliko igrali, rada pa je tudi pela, pozneje več let celo pri Mešanem pevskem zboru Lubnik. Refren znane otroške pesmi Barčica po morju plava se ji zdi sporočilen za njeno življenje: Oj le naprej, oj le naprej, dokler je še vetra kej!

Po maturi na gimnaziji v Škofji Loki se je vpisala na Filozofsko fakulteto v Ljubljani, smer slovenski in ruski jezik. Njena prva služba je bila v OŠ Gorenja vas, kjer je poučevala slovenščino. Na šoli se je sočasno zaposlil tudi likovnik Simon Mlakar. Iskrica je preskočila, razvila se je ljubezen in ju po dveh letih popeljala v zakonski stan. Oba z možem sta delovno dobo preživela v učiteljskih vrstah. Imata dva, zdaj že odrasla sinova, Iva in Miho.

Minka je bila dve leti zaposlena v gledališču Loški oder, kjer je skrbela za termine predstav in prodajo vstopnic, za pripravo dvorane in odra za nastope, občasno tudi za pospravljanje, skratka, bila je »deklica za vse«.

Potem se je zaposlila na OŠ Cvetka Golarja na Trati, kjer je jeseni 2021 dočakala tudi upokojitev. Med dolgoletnim poučevanjem na tej šoli se je nabralo veliko spominov. Tako se rada spominja »razrednega gledališča«. Z učenci 6. razreda so si na Loškem odru ogledali predstavo Magnetni deček pisatelja Milana Dekleve in igra je učence tako navdušila, da so jo želeli uprizoriti tudi sami. Veliko časa so porabili za vaje, organizirali so vse od postavitve luči, glasbe, kostumov do rekvizitov. Nastalo je pravo gledališče v razredu! Na predstavu so povabili starše in sorodnike in bil je čudovit dogodek, na katerega jo še zdaj spominja posnetek na CD-ju.

V Društvo upokojencev Škofja Loka jo je leta 2023 povabil predsednik Miha Ješe, da bi v novi galeriji Zlatin hodnik prevzela galerijsko dejavnost. Pri delu ji je v veliko pomoč umetniški svet, katerega član je tudi njen mož Simon. Galerijski hodnik je zdaj vključen v Kulturni center Kamnitnik. Doslej je bilo v njem že nekaj uspešnih in dobro obiskanih razstav: razstava likovnih ustvarjalcev in ustvarjalcev iz Puštala »Puštuci v Lok«, razstava Domoljubnega društva Rudolf Maister iz Žirov o Rudolfu Maistru in borcih za severno mejo s Škofjeloškega, razstavi Filatelističnega društva Lovro Košir ob 90-letnici Gorenjske predilnice in 50-letnici Gobarskega društva Škofja Loka ter razstava fotografskih in likovnih del Milana Gogale, ki je tudi član umetniškega sveta.

To delo rada opravlja, ob gospodinjstvu pa svoj prosti čas preživlja na sprehodih v naravi, ob branju in delu na vrtu.

Minka, hvala ti, da sem bila lahko poslušalka tvoje zanimive življenjske zgodbe. Še naprej uživaj v vsem, kar ti v življenju daje moč in veselje!

Program prireditev od decembra 2024 do aprila 2025

December

- Sobota, 7. 12. 2024 – Koncert MPZ Vrelec, Sokolski dom
- Torek, 10. 12. 2024 – 20 let Društva U3
- Torek, 17. 12. 2024 ob 17. uri - Srečanje ob podelitvi priznanj Športnik leta 2024

Januar

- Torek, 14. 1. 2025 – Z Elo Dolinar po Črni gori, Albaniji in Severni Makedoniji
- Torek, 28. 1. 2025 – Večer kulturnega društva KUL-T-Ura

Februar

- Torek, 11. 2. 2025 – Prešernov dan
- Torek, 25. 2. 2025 – Pot v Compostello z Ivom Jelencem

Marec

- Torek, 11. 3. 2025 – Predavanje Metoda Jamnika in Nikolaja Kržišnika o požarni varnosti
- Torek, 25. 3. 2025 – Kr' kitare in citre

April:

- Torek, 8. 4. 2025 – Z Mihom Ješetom po severnem delu Romunije in Ukrajini v vojni
- Torek, 22. 4. 2025 – Koncert MePZ Vrelec

Program razstav v galeriji Zlatin hodnik do junija 2025

December

- Torek, 10. decembra 2024, ob 17.00 – odprtje fotografske razstave ob 20-letnici Društva U3 (Alma Vičar, Nevenka Mandić Orehek in druge članice U3)

Januar

- Razstava ob 20-letnici U3

Februar:

- Torek, 25. februarja 2025, ob 17.00 – odprtje likovne razstave Danice Štajer, Ane Frelih in Štefke Krmelj

Marec

- Likovna razstava Danice Štajer, Ane Frelih in Štefke Krmelj

April

- Četrtek, 3. aprila 2025, ob 17.00 – odprtje razstave Slikarskega kluba Škofja Loka, ki deluje pod mentorstvom Agate Pavlovec

Maj

- Četrtek, 8. maja 2025, ob 18.00 – odprtje fotografske razstave članov Foto kluba Anton Ažbe

Junij

- Četrtek, 3. junija 2025, ob 18.00 – odprtje likovne razstave članov in članic slikarskega tečaja pri Društvu U3 pod vodstvom mentorice Agate Pavlovec

Prepevamo že petnajst let

Pevska skupina Mavrica je ob koncu novembra s koncertom v polni dvorani Društva upokojencev Škofja Loka praznovala 15-letnico svojega delovanja.

Pevke in pevci smo pod vodstvom Irine Guščine najprej zapeli dve narodni pesmi, potem pa skupaj s poslušalkami in poslušalci pripravili prikaz naše pevske vaje. Marika Strah je predstavila skupino, nato pa smo v osrednjem delu zapeli več pesmi. Kot gostje so na koncertu nastopile pevke Vokalne skupine Talisman, ki delujejo v okviru istoimenskega kulturno-umetniškega društva in

katere umetniška vodja je Irina Guščina. Nato sta obe skupini zapeli skupaj. V imenu Pevske skupine Mavrica se je občinstvu zahvalil predsednik skupine Rudi Zadnik, v imenu DU Škofja Loka pa jih je s pesmijo pozdravil predsednik društva Miha Ješe.

Rudi Zadnik, Marika Strah



Prostovoljstvo je delo brez plačila

► Nežka Fojkar

Dejavnosti Društva upokojencev Škofja Loka temeljijo na prostovoljstvu. Največja skupina prostovoljcev deluje v programu Starejši za starejše.

»Prostovoljstvo je družbeno koristna brezplačna aktivnost posameznikov, ki s svojim delom in izkušnjami prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin ter k razvoju solidarne, humane in enakopravne družbe.« (Zakon o prostovoljstvu)

Dobro počutje je najboljša podlaga za pozitiven pogled na preteklost in prihodnost, zato je v tretjem življenjskem obdobju še kako pomembno živeti zdravo, pestro in smiselno življenje. Za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja je v Društvu upokojencev Škofja Loka zelo veliko možnosti. Številni se rekreirajo in tekmujejo v športnih



Julka in Tilka pri robkanju koruze

Za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja je v Društvu upokojencev Škofja Loka zelo veliko možnosti. Številni se rekreirajo in tekmujejo v športnih panogah, drugi so dejavni na glasbenem področju, hodijo na pohode, izlete, letujejo in potujejo, se izobražujejo, družijo ... Vsaka od teh dejavnosti je vodena, primerno organizirana in temelji prav na prostovoljstvu.

panogah, drugi so dejavni na glasbenem področju, hodijo na pohode, izlete, letujejo in potujejo, se izobražujejo, družijo ... Vsaka od teh dejavnosti je vodena, primerno organizirana in temelji prav na prostovoljstvu.

Največja skupina aktivnih prostovoljcev že 18 let deluje v programu Starejši za starejše. Več kot 30 nas je. Število se spreminja, saj za delo s starejšimi ni primeren prav vsak. Nekateri poskusijo in kmalu odnehajo, včasih to prepreči bolezen, staranje ali drugi razlogi. Prostovoljec mora znati prisluhniti sočloveku, biti sočuten, prepoznati mora potrebe sogovornika, zelo pomembna pa sta tudi način komunikacije in spoštovanje zaupnosti. Tri prostovoljke v programu delujejo že vseh 18 let, zato si zaslužijo res veliko priznanje in pohvalo. Prostovoljcev nikoli ni preveč, še več vas potrebujemo, saj moramo naše vrste pomladiti. Vabimo vas, da se nam pridružite.

Ob naših obiskih nas starejši večkrat povprašajo: »Koliko pa vam plačajo, da nas tako pridno obiskujete?« Zakon o prostovoljstvu jasno navaja, da je to delo brez pričakovanja materialnih koristi oz. brez plačila. Opravljanje prostovoljnega dela posamezniku širi obstoječo socialno mrežo, omogoča mu nova znanja in izkušnje, pridobivanje novih znanstev ter dejavno in koristno preživljanje prostega časa. Prav to je naše plačilo.

Prostovoljsko delo je delo s srcem.

Spoštovane bralke in cenjeni bralci!
Postanite tudi vi
prostovoljka ali prostovoljec programa
Starejši za starejše!
Prijavite se lahko v tajništvo društva
ali po telefonu,
št. 041 717 210.

Njena strast so bila potovanja

► Ela Dolinar

Letošnjega maja je Marija Dolenc, vsi jo kličejo Marinka, dopolnila 90 let. Njen spomin je oster kot britev, saj se spominja vseh datumov. Samo dvakrat sva govorili po telefonu, a si je kljub temu zapomnila mojo številko

Odraščala je v Klovovsovi ulici, in ko je imela sedem let, se je začela vojna. Izseljeni so bili v Nemčijo, kjer je obiskovala nemško šolo. Po treh letih in pol izgnanstva, med katerim se je naučila pisati celo gotico, so se 1. avgusta 1945 vrnili v Loko. Tudi v srednji šoli se je učila nemščino in to ji je pri poznejšem delu v zunanji trgovini zelo koristilo. Najprej se je zaposlila v Šeširju, pozneje pa še v Iskri Comerceu, Kokri in IMP-ju. Upokojila se je leta 1987. Vendar v njenem življenju ni šlo vse gladko. Že deset let pred upokojitvijo ji je umrl mož. Takrat je bila hiša zgrajena do tretje gradbene faze, sin je bil star 16 let. Toda zmogla je dokončati hišo. In čez deset let nov udarec, izgubila je sina. Po nekaj letih je hišo zamenjala za stanovanje v Groharjevem naselju, kjer živi še zdaj in po operaciji srčne zaklopke spet z lahkoto premaga vseh 51 stopnic.

Vseskozi so bila njena strast potovanja. Spomni se vseh potovanj, od prvega na Elbo in vseh naslednjih. Obiskala je vse evropske države z izjemo Albanije in Bolgarije, med njimi tudi Anglijo, Škotsko, Irsko in Islandijo. Pravi, da je na Islandiji dobila občutek, kako je nastajal svet. Obiskala je tudi Rusijo. ZDA in Kanado je prepotovala po Baragovi poti, pod vodstvom takratnega škofa Urana. Nanj in na to potovanje ima čudovite spomine. Potovanje je bilo polno smeha, šal in petja. Seveda je bila tudi na Kubi, v Mehiki, Egiptu in Maroku. Indija ji je ostala v spominu po vonju, Kitajska pa jo je navdušila. Prav posebej pa se zaradi posebnega dogodka spominja Izraela. V neki trgovini je pozabila denarnico, in ko se je pozneje vrnila, je ni bilo. Trгоvec je dejal, da je ni videl. Čez tri tedne jo je doma v nabiralniku presenetila pošta iz Amsterdama. V ovojnici so bile slike iz njene denarnice in priloženo pismo. Gospa jo je iskala po telefonskih imenikih in ker je

ni dobila po telefonu, ji je poslala pismo in svojo telefonsko številko. Marinka jo je poklicala in gospa ji je potem poslala še ves denar. Leto pozneje se je odpravila na Nizozemsko, da bi se srečali, a sta se žal zgrešili. Sta se pa slišali po telefonu. Doživela je tudi izgubo prtljage, saj so jo poslali v Moskvo namesto v Mehiko.

Redno je potovala do 81. leta starosti, zdaj pa rada rešuje križanke, posluša glasbo in gospodinji.

Marinka, želimo ti še mnogo let in obilo zdravja!



Spomni se vseh potovanj, od prvega na Elbo in vseh naslednjih. Obiskala je vse evropske države z izjemo Albanije in Bolgarije, med njimi tudi Anglijo, Škotsko, Irsko in Islandijo. Obiskala je tudi Rusijo. ZDA in Kanado je prepotovala po Baragovi poti, pod vodstvom takratnega škofa Urana. Bila je tudi na Kubi, v Mehiki, Egiptu, Maroku, v Indiji, na Kitajskem, v Izraelu.

Vedno novi izzivi

► Irena Ropret Pipan

Milana Gogalo kot fotografa najbolj pritegnejo zanimivi ljudje. Novembra je razstavljal v galeriji Zlatin hodnik

Milan Gogala se je rodil leta 1950 v Kranju. Izučil se je za knjigotiskarja in se po vojaščini zaposlil v kranjski tiskarni Gorenjski tisk. V prostem času se je ukvarjal s plesom in slikanjem. Leta 1973 je na pedagoški akademiji vpisal študij likovnega pouka in knjižničarstva. Slikanje mu je zapolnjevalo velik del prostega časa. Z enim izmed svojih slikarskih del je sodeloval na skupinski potujoči razstavi Likovna prizadevanja na Gorenjskem. Po končanem študiju je poučeval v OŠ Preddvor, bil vzgojitelj v Dijaškem domu Kranj, v OŠ Gorenja vas pa je kot učitelj likovnega pouka in knjižničar vztrajal v pedagoški praksi še nekaj let. Nato je postal samostojni podjetnik, več let je imel čistilni servis in skrbel za svojo družino.

Upokojitev in novi izzivi

Po upokojitvi je nenadoma imel veliko prostega časa. Z ženo sta začela potovati, tako da je fotografiranje postalo samo po sebi umevno. Vključil se je v škofjeloško društvo Foto klub Anton Ažbe.

Z ženo sta prepotovala več držav nekdanje Jugoslavije, Italijo, Češko, Slovaško, Jordanijo ... Navdušujejo ga predvsem zgodovinska mesta s tipično arhitekturo, rad fotografira pokrajine, stavbe, grafite, tudi naravo. Rad se poda tudi na

koncerte, saj na njih nastanejo zanimive fotografije. Še posebej ga pritegnejo zanimive osebe, ljudje. Tiste, ki pritegnejo njegovo pozornost, nagovori, in če privolijo, naredi posnetke. Kot je povedal, je ob tem nastalo kar nekaj zanimivih situacij. Od tega, da so zavrnili njegovo fotografiranje, do tega, da se je želela fotografirati cela skupina ljudi, čeprav je izbral samo enega izmed njih.

Svoje fotografije rad deli z drugimi

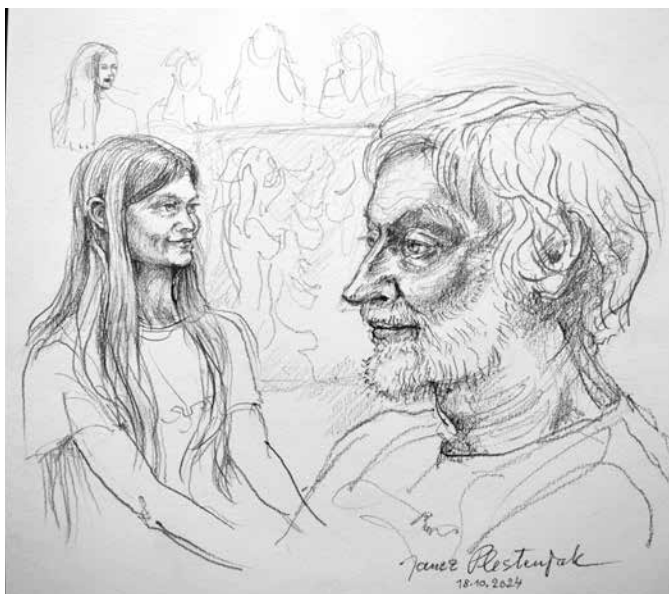
Nabrlo se je kar nekaj posnetkov, zato se je odločil, da bo svoje delo prikazal na razstavah, saj »svoje fotografije rad deli z drugimi«, je povedal. »Do zdaj sem razstavljal na treh tematskih razstavah. Prva je bila lani jeseni v Jesharni, in sicer o kipih, ki sem jih ovekovečil na potovanjih. Največ fotografij kipov je nastalo v italijanskih Pompejih, ki so pritegnili mojo pozornost zaradi edinstvenih zgodovinskih okoliščin. Letos poleti sem razstavljal v knjižnicah v Škofji Loki in Železnikih, naslov razstave je bil »Dvojina«. V objektiv sem ujel zanimive posnetke različnih dvojic, na primer dveh kitar in kipa igralca na kitaro. Ideja za temo razstave se po navadi porodi ob ogledu fotografij, ko najdem določeno rdečo nit.«

Svoje fotografije o temi »Moje poti« je novembra razstavljal v galeriji Zlatin hodnik v prostorih loškega društva upokojencev. Razstavljene so bile fotografije ljudi in edinstvenih trenutkov, ki mu jih je uspelo ujeti v objektiv. Ob odprtju razstave je nekaj pesmi zapel Aleksander Mežek, saj ju povezuje skupno sorodstvo. Zapeli so tudi njegovi otroci in vnuki, na kar je še posebej ponosen. Napisali so mu



© Danica Zavrl Žebir

Na ogledu razstave v Zlatinem hodniku



© Milan Gogala

Milan Gogala, kot ga vidi slikar Janez Plestenjak.

pesem z naslovom »Moje poti« ter jo zapeli ob odprtju razstave.

Letos je začel fotografirati tudi za naše društvo upokojencev – dogodke, športne prireditve, predvsem pa fotografije za glasilo Mi o sebi. Prav tedaj, ko sva se sešla za pogovor, je pohajal po Loki in iskal zanimive motive za decembrsko številko glasila.

Nemirni duh in želja po več dogodivščinah ga vodita še k drugim dejavnostim. Tako se ukvarja

tudi s country plesom, rad hodi v gledališče (z ženo imata kar tri različne abonmaje), zadnje čase ga znova vleče v slikarske vode. S tem se je že ukvarjal v obdobju, ko je na pedagoški akademiji študiral likovni pouk.

Skratka, kot pravi: »Spoznal sem, da se z upokojitvijo življenje ne konča, nasprotno, veliko je različnih možnosti, ki so predvsem za mojo dušo.«

Za lepše življenje delovnih invalidov

► Ela Dolinar

Pogovor s predsednico Medobčinskega društva invalidov Škofja Loka, Železniki in Gorenja vas - Poljane

Medobčinsko društvo invalidov Škofja Loka, Železniki in Gorenja vas - Poljane ima sedež v isti stavbi kot Društvo upokojencev Škofja Loka. Vanja Jenko je njegova predsednica že štiri leta, prej pa je bila od leta 2013 podpredsednica. Društvo letos praznuje 50 let samostojnega delovanja, sicer pa deluje v okviru Zveze delovnih invalidov Slovenije (ZDIS). Obletnico so s srečanjem in kulturnim programom praznovali na Podnu.

»Izvajamo program ZDIS-a, ki vključuje osem različnih programov, med njimi preprečevanje in blaženje socialnih in psihičnih posledic, zagotavljanje zagovorništva, program usposabljanja za aktivno življenje, program za ohranjanje zdravja, šport, kulturo in še bi lahko naštevala,« je Vanja Jenko navedla temelje delovanja društva.

Udeležujejo se različnih tekmovanj tako na Gorenjskem kot tudi na državni ravni. Lani so bile ženske absolutne zmagovalke na državnem prvenstvu invalidov v pikadu. ZDIS ima svoje počitniške zmogljivosti na morju, tako da so invalidom omogočene počitnice po zelo ugodni ceni. Vanja vsako leto organizira tudi tri ali štiri enodnevne izlete, prav vsako leto pa se članice in člani udeležijo srečanja invalidov na Kopah. Letos so imeli tudi martinovanje, v okviru katerega so se najprej sprehodili po Škofji Loki, potem pa v gostilni Pr' Godč uživali v Martinovi malici.

Tudi članstvo je kar številno, saj imajo 230 rednih in še 220 podpornih članov. Podporni član je lahko vsak.

Vanja je dejavna tudi v prostem času, čeprav tega vedno manjka, Ukvarja se z vzrejo papig sivi žako in mali aleksander. Da ptica po izvalitvi odraste, jo je treba približno tri mesece hraniti vsake tri do štiri ure.

Ima pa še en nekoliko neobičajen hobi. Vanja je namreč zaprisežena morska ribička, pri tem pa zelo uživa. Prav tako je dejavna tudi v društvu upokojencev, saj tekmuje v prstometu. Skupaj s sotekmovalkami so letos postale celo ekipne državne prvakinja! Strastno tudi gobari in ob petih vnukih ji res ni dolgčas. Vse, kar dela, dela z veseljem in vedno je pripravljena priskočiti na pomoč, kjer koli je že potrebno.



Vanja Jenko in njen pernati varovanec

Dragica Kerec – predanost delu in ljudem

► Alma Vičar

Skoraj deset let bo že, odkar se je Dragica Kerec pridružila prostovoljkam Društva U3, v katerem pomaga, da so naše finance urejene

To je delo, ki ga marsikdo sploh ne opazi, je pa še kako pomembno, da lahko društvo neovirano izvaja svoj program. Zadaj v pisarni umirjeno opravlja svoje delo, vedno pa je pripravljena priskočiti na pomoč tudi pri drugih dejavnostih v društvu.

Rojena je bila na kmetiji v Brodeh kot najstarejša od petih otrok; ima še tri mlajše sestre in brata. Že od malih nog je morala pomagati pri vseh kmečkih opravilih, od dela v hlevu do težkega in nevarnega dela v gozdu.

Osnovno šolo je začela obiskovati v Gabrku. V tej majhni šoli je učil samo en učitelj, vpis v šolo je bil le vsako drugo leto in v njenem razredu je bilo samo 16 otrok. Po štirih letih se je začela z avtobusom voziti v šolo v Škofjo Loko, pozneje še na trgovsko šolo v Kranj. Kot trgovka se je najprej zaposlila v Kmetijski zadruzi, pozneje pa v Nami. Ob delu je kmalu končala komercialno šolo. Zgodnje vstajanje, šola, služba, šolanje ob delu in še delo na kmetiji,

vse to je prav gotovo oblikovalo njen odnos do dela in pripravljenost priskočiti na pomoč, kjer koli je treba. Ko mi je povedala, da mama, ki je stara že 93 let, na berglah in z drugimi zdravstvenimi težavami, še vedno vsako leto poskrbi za sadike paprike in paradižnika, da vrt ni prazen, ter da je oče kljub bolezni delal skoraj do zadnjega, še toliko bolj razumem in spoštujem njeno predanost vsemu, s čimer se ukvarja.

Moža Milana je spoznala na čebelarški veselici na gradu in se kmalu preselila v njihovo družinsko hišo v Škofji Loki. Z možem sta v delu hiše ustvarila dom za svojo družino, ko sta se jima pridružila sin in hči.

Milanov oče in mama nista bila Ločana, oče je bil Prekmurec, mama pa je bila doma iz takrat »zaprte« Kočevske Reke, kjer je Milan preživel otroštvo. Kot mi je Dragica skromno namignila med pogovorom, bi bila njuna življenjska zgodba zanimivejša kot njeno čisto navadno življenje.

Do upokojitve je bila zaposlena v Nami, po upokojitvi pa se je odzvala na razpis Društva U3, ki je potrebovalo nove sodelavce.

Pridružila se je krožku oblikovanja gline, v katerem sem jo tudi spoznala. Svoje izkušnje pri oblikovanju gline je rada delila z nami, začetnicami. Njeni izdelki, okrašeni s podobo sivke, so res nekaj izjemnega. Da ne govorim o tehniki nanašanje barve z mehurčki, v kateri je res že prava mojstrica. Njene glinene jaslice krasijo tudi moj dom.

Ker ima rada ročna dela, se je pridružila tudi kvačkaricam, se učila izdelave rišeljaja, srečujeva pa se tudi pri telovadbi.

Zadnja leta ji zdravje ni prav dobro služilo. Operaciji kolka, hrbtenice – koleno še čaka – sta jo prikrajšali za eno od njenih priljubljenih sprostitiv, planinarjenje. Prehodila je skoraj celotno slovensko planinsko transversalo, izmuznila sta se ji le dva dvatisočaka. Od leta 1996 je tudi članica Kluba Lubnikarjev – to, kolikokrat je že bila na Lubniku, pa sem jo pozabila vprašati.

V mladosti je rada smučala, še vedno pa kolesari, veliko. Ko gresta z možem na dopust, je kolo vedno zraven. Tudi v kraje Milanove mladosti, v kočevske gozdove, sta se podala kar s kolesom. Kljub vsem omejitvam, ki ji jih je postavilo telo, je letos prekolesarila že več kot 1000 kilometrov.

Da ji ne bi bilo ob vseh dejavnostih ter skrbi za hišo in vrt preveč dolgčas, sta sin in hči poskrbela za štiri vnuke – fante, ki se jima z Milanom posvečata z vsem srcem, tako kot to znajo le babice in dedki.



Organizirali smo državno prvenstvo upokojencev v streljanju

► Nada Somrak

Oktober je Društvo upokojencev Škofja Loka pripravilo državno tekmovanje v streljanju z zračno puško

Oktober letos smo v našem društvu organizirali tekmovanje Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) v streljanju z zračno puško. Ob tehnični izvedbi Strelskega društva Škofja Loka pod vodstvom Lejle Mahmetović so bili v pripravo na strelišču v neposredni bližini vključeni tudi nekateri člani društva. Pri organizaciji so poleg Janka Demšarja, Ivanke Prezelj, Milenka Štimca, Franca Prezlja, Nevenke Mandič Orehek, Mire Lušina, Frančiške Demšar Mesec, Borisa Vodopivca, Janka Žorža – vsi so tudi tekmovali in dosegli dobre rezultate – pomagali še drugi člani društva: Tončka Dolinar, Štefan Pikovnik, Slavko Somrak in podmladek strelskega društva.

Tekmovanje je potekalo od 8. do 15. ure na 12-mestnem elektronskem strelišču.

Srečanje je bilo poleg doseganja dobrih strelskih rezultatov tudi priložnost za izmenjavo dobre prakse in mnenj o delu v različnih društvih. Tokrat je tekmovalo 10 ženskih in 15 moških ekip iz vse Slovenije, zmagovalcev območnih tekmovanj. Zmagovalke so bile Kamničanke, naše so zasedle odlično četrto mesto. Pri moških so se najbolje izkazali strelci iz Trebnjega, naši pa so bili solidni deseti.

Medalje in pokale sta na koncu podelila škofjeloški župan Tine Radinja in predsednik našega društva upokojencev Miha Ješe. Največje priznanje, ki smo ga dobili za organizacijo tega tekmovanja, pa je bila želja udeležencev, da bi se prihodnje leto znova videli v Škofji Loki. To je bil prijeten dan tudi za nas, ki smo tekmovanje izvedli, saj smo spoznali nove ljudi in se družili z njimi.



Pokale sta podelila župan Tine Radinja in predsednik DU Miha Ješe.



Strelski podmladek v pomoč organizatorjem



Strelci so dobro merili.

Šport ima v genih

► Irena Ropret Pipan

Smiljana Oblak je športnica vse od otroštva, šport pa ji bogati tudi upokojska leta

Smiljana je rojena Škofjeločanka, vendar je od drugega do štirinajstega leta z družino živela v Solkanu in Novi Gorici. Staršema, ki sta bila v tedanjem obdobju iskan kader (oče je bil sodnik, mama pa učiteljica), so takrat ponudili službi v novo zgrajenem mestu. Ko je bila stara sedem let, ji je umrla mama. Starejši sestra sta študirali v Ljubljani in se tam poročili. Ko ji je umrla še stara mama in sta z očetom ostala sama, sta se znova preselila v Škofjo Loko. Po maturi na gimnaziji se je odločila za študij ekonomije v Ljubljani. Po diplomi se je zaposlila v podjetju Jelovica, kjer je vztrajala vse do upokojitve leta 2000. Poročila se je leto dni po zaposlitvi in z možem sta dobila dve hčerki. Mož ji je umrl pred štirimi leti. Zdaj z družino starejše hčerke, ki ima tri otroke, živi v hiši v Žabnici. Druga hči – tudi ta ima tri otroke – živi na Zgornji Dobravi pri Kropi.

Največji uspehi in rezultati

Balinanje: ekipna državna podprvakinja (ZDUS) leta 2016 v Ajdovščini, ekipna državna prvakinja leta 2017 v Škofji Loki

Kegljanje: ekipno enkrat drugo mesto, večkrat tretje mesto na športnih igrah PZDU Gorenjske. Kot je povedala, je težko zmagati ob dveh registriranih ekipah igralk iz Kamnika in Tržiča, samo prvo mesto pa vodi na državne igre. Posamežno je dosegla enkrat drugo in večkrat tretje mesto. Leta 2018 je v Škofji Loki zmagala z rezultatom 560 kegljev, to pa je bil četrti absolutni rezultat.

Njen rekord je 618 podrhtih kegljev, dosežen v občinski ligi leta 2013. Za rekreacijsko igralko njene starostne kategorije je to brez dvoma vrhunski rezultat.



© Ivan Hafner

Smiljana (na sredini) s sotekmovalkama

Šport ima v genih

Oče je bil športni funkcionar (predsednik športnega društva Partizan) tako v Novi Gorici kot tudi v Škofji Loki (predsednik Partizana in ObZTK). Sestri sta bili atletinji, Smilja pa je vadila v Partizanu in pri trinajstih opravila izpit za mladinsko planinsko vodnico. Poleg tega se je ukvarjala še z atletiko in smučanjem. Pozimi so na Starem vrhu organizirali smučarske tečaje, tako da je opravila izpit za vaditelja smučanja in sodniški izpit. V ŠD Partizan je bila soustanoviteljica rokometu v Škofji Loki in pozneje tudi kluba Šešir. Poleg igranja rokometu je bila vedno vpeta tudi v vodenje kluba (tajnica, blagajničarka, predsednica), dejavna je bila kot trenerka deklet in otrok. V klub je pritegnila tudi moža, ki je takrat igral rokolet za kranjsko Mladost. V organizaciji sindikata je v Jelovici trenirala rekreacijsko kegljanje in sodelovala na sindikalnih tekmovanjih. Tekmovala je tudi na smučarskih tekmah.

Šport ji lepša tudi upokojska leta

Po upokojitvi so jo v društvu upokojencev najprej pritegnili v kegljanje in potem še v balinanje. V začetku se je udeleževala tudi smučarskih tekem. Od leta 2012 vodi žensko balinarsko sekcijo. Doma ima deset priznanj, ki jih Športna zveza Škofja Loka vsako leto podeljuje najkegljačici leta. Balinarke so v minulih desetih letih kar štirikrat sodelovale na državnih igrah upokojencev in osvojile prvo, drugo in četrto mesto. Zaradi zdravstvenih težav je morala smučanje opustiti, letos pa si je zlomila še zapestje in je ob najinem pogovoru čakala na operacijo. Upa, da bo čim prej ozdravela in da bo spet pripravljena za svoje športne dejavnosti, saj se poleg balinanja

ukvarja tudi s kegljanjem s kroglo na vrvi in pikadom.

Vnuki so njeno veselje

Smilja ima šest vnukov, pet fantov in eno dekle, vsi so dejavni v športu in pri tabornikih. Bine je študiral na fakulteti za elektrotehniko, a je uresničil svoje sanje in se zaposlil kot poklicni gasilec. Lenart študira biotehnologijo in je vrhunski športnik (ima zlato medaljo z evropskega mladinskega prvenstva v veslanju). Tibor je dijak kranjske gimnazije (ima dve bronasti medalji z letošnjega evropskega prvenstva

v taekwondoju in prav med najinim pogovorom je bil v Argentini, kjer se je udeležil tekem za svetovni pokal). Samo je dijak škofjeloške gimnazije, igral je badminton in se usposablja za vodnika pri tabornikih. Marko bo postal mehatronik in tako kot Tibor trenira taekwondo. Taja je devetošolka in igra odbojko.

V preostalem prostem času se ukvarja z vrtom, rada bere, zaposluje pa jo tudi pasji ljubljencek. **Drži se pravila: »Ne odnehaj, tudi če ti ne gre!« Kot pravi, o boleznih ne želi »jamrati«, želi pa si manj bolezni in več zdravja.**

Balnanje – rekreacija in druženje

Balnanje, s katerim se ukvarjamo upokojenke in upokojenki, ni zahteven šport in se zelo razlikuje od tekmovalne različice. Moški tudi zbijajo, ženske pa samo še bližamo. Zaradi hoje, sklanjanja pri pobiranju krogel in nekaj ročne spretnosti je balnanje šport, ki je primeren zlasti za starejše. Predvsem pa gre pri tem za druženje in prijateljevanje s sebi enakimi. Ni treba, da imate tekmovalne ambicije, pridite enkrat na teden v družbo in se razmigajte.

Urniki vadbe ženske balinarske sekcije v dvorani na Trati:

ob ponedeljkih od 16. do 18. ure in
ob torkih od 9. do 11. ure

Sezona balnanja je končana

Poletno balinarsko sezono smo končali 1. oktobra s tekmo ŠRI v organizaciji Športne zveze Škofja Loka in gostilne Jager v Gorenji vasi. Ženske dvojice je izjemno gostoljubno sprejela gostilničarka Mateja, ki je tekmovalje tudi vodila. Zmagala je dvojica škofjeloških upokojenk v postavi Ivanka Prezeli in Vojka Mihelič. Drugi sta bili Zvonka Rant in Slavka Plestenjak, tretji pa Tončka Dolinar in Ljuba Pejič. Novembra so se balinarke znova vključile v zimsko ligo v organizaciji ŠD Trata.

Smiljana Oblak

Trideset let plavalne rekreacije

Julija Jenko, nekdanja aktivna športnica in častna članica Društva upokojencev Škofja Loka, nas je spomnila, da letošnjo jesen mineva trideset let, odkar so začeli organizirano rekreacijsko plavanje v bazenu CSS. O plavanju so se leta 1994 pogovarjale predvsem tiste športnice upokojenke, ki so tekmoval na delavskih športnih igrah. Tako sta do leta 1996 občasno plavali dve skupini. Potem je Društvo upokojencev Škofja Loka s CSS sklenilo pogodbo o uporabi bazena za rekreacijo trikrat na teden. Občasno je društvo organiziralo tudi

avtobusni prevoz do bazena v Železnikih. »Leta 1996 se je zanimanje za plavanje povečalo, tako da smo upokojenki plavali v štirih skupinah, pozneje pa se je število skupin vsako leto povečevalo in od leta 2000 do 2016 se je tovrstne rekreacije udeleževalo že šest skupin plavalk in nekaj plavalcev, skupaj približno 75,« je leta 2016 zapisala Julija Jenko v glasilu Mi o sebi. Spomnila se je nekaterih prvih udeleženk plavalne rekreacije in predlagala, naj jih v eni izmed prihodnjih števil glasila povabimo k besedi.

Danica Zavrl Žlebir

Pridružite se športnorekreativnim sekcijam

► Vojka Mihelič

Prstometašice znova državne prvakinje

Septembra letos se je v organizaciji POS končalo 16. tekmovanje državne lige v prstometu. Ženske ekipe, med katerimi smo tekmovalale tudi prstometašice našega društva, so igrale 12 krogov po sistemu 3 x 3. V tem tekmovanju so naše tekmovalke znova postale državne prvakinje, posamezno pa je Lea Ahčin zasedla 2. mesto. Razglasitev rezultatov je bila 16. oktobra 2024 v večnamenskem šotoru v Naklem. Letos je v državni ligi sodelovalo 24 ekip z 214 igralkami in igralci iz vse Slovenije, največ ekip pa je bilo iz Gorenjske. Ekipo DU Škofja Loka so zastopale Vera Bokal, Nežka Fojkar, Vanja Jenko, Ivanka Prezelj, Lea Ahčin in Vojka Mihelič.

Kegljanje s kroglo na vrvi

DU Kamnik nas je kot vsako leto 20. septembra 2024 povabil na SPOMINSKI DAN, posvečen umrlim članom sekcije kegljanja s kroglo na vrvi. Na to srečanje povabijo samo DU Rateče - Planica in naše društvo. Iz našega društva se je tega družabnega srečanja udeležilo deset kegljačev in kegljačic. V petih

skupinah, v katerih je bilo po sedem nastopajočih, smo se pomerili izključno izžrebani. Za naše društvo so nastopali Vojka Mihelič, Tončka Dolinar, Smiljana Oblak, Ivanka Prezelj, Zdenka Gaber, Adi Kočar, Franci Bradeško, Mirko Jovič, Matjaž Loboda in Nedeljko Lojič. Ob prihodu so nam pripravili lepo dobrodošlico in pogostitev, pa so tudi zelo bogat srečelov.

Športnorekreativne igre v pikadu

Javni zavod Ratitovec Železniki in Športna zveza Škofja Loka sta razpisala športnorekreativne igre v pikadu. Tekmovanje je potekalo 12. oktobra 2024 v bifeju Bazena Železniki. Sodelovalo je 13 dvojic, med njimi tudi dvojica iz našega društva, in sicer Franc Bradeško in Mirko Jovič. Tekmovanje je potekalo po pravilih, ki veljajo za pikado na lokalnih turnirjih (od 301 ali od 501 navzdol). Naša tekmovalca sta se uvrstila v drugo polovico nastopajočih.



Tekmovanje v pikadu v Železnikih





Tekmovalca v igri »štrbunk«

Prvo gorenjsko prvenstvo v ŠTRBUNKU

PZDU Gorenjske in Štrbunk zveza Slovenije sta v večnamenskem šotoru v Naklem 9. oktobra 2024 prvič organizirala tekmovanje v štrbunku. Gre za igro metanja vrečk v luknjo na posebni deski. Več o tej igri vam bom sporočila, ko se bodo začeli treningi. Prvega tekmovanja smo se udeležili tudi člani našega društva in med osmimi ekipami zasedli 5. mesto. Za naše društvo so nastopali Ivanka Prezelj,



Spominski turnir v Kamniku

Vanja Jenko, Franci Prezelj in Ciril Jenko. Izvedela sem tudi, da je naše društvo že kupilo orodje za igranje štrbunka, tako da bomo kmalu igrali tudi ta šport, ki je zelo zanimiv in prijeten.

Vse zainteresirane vabim, da se nam pridružijo v športnorekreacijskih sekcijah. Urnik sekcij je objavljen na oglasni deski društva, lahko pa pokličete tudi Vojko Mihelič, GSM: 040/747 489 ali ji pišete na e-naslov: vojka.mihelic@siol.net

Škofjeloški upokojenci državni prvaki v balinanju

Septembra so se naši »mladeniči«, člani DU Škofja Loka, udeležili tekmovanja v balinanju na najvišji ravni v Celju. Pred tem so namreč zmagali tudi na gorenjskem prvenstvu, ki smo ga junija organizirali v Škofji Loki. Naše društvo so zastopali: Jure Štancer, Bojan Berčič, Sulejman Biščević in Brane Dolinar.

Dan pred balinarji so nastopile tudi balinarke, vendar v tej konkurenci, žal, brez naše ekipe. Nastopilo je 14 ekip iz vse Slovenije, zmagovalk na področnih tekmovanjih. Naši tekmovalci so svoje delo opravili z odliko, saj so zmagali z naskokom. Želimo jim, da bi tudi v prihodnje tekmovali tako srčno in uspešno.

Nada Somrak

Zavod za šport vabi k sodelovanju

Na prenovljeni internetni strani Zavoda za šport lahko v novi rubriki DOGODKI najdete vse aktualne dogodke, povezane s posameznimi športnimi prireditvami, tekmovanji ipd. v Škofji Loki. Povezava do spletne strani je:

Dogodki - Zavod za šport Škofja Loka.

»Da bi bil koledar dogodkov kar najbolj aktualen, vabimo športna društva in športne sekcije drugih društev, da vpisujejo svoje dogodke na povezavi:

Vpiši dogodek – Zavod za šport Škofja Loka.

Vpisujte tiste dogodke, ki so po vašem mnenju zanimivi za gledalce, starše, tekmovalce ali morebiti za medije. S koledarjem športnih dogodkov želimo v našem mestu razširiti informacije o njih in s tem nanje privabiti večje število gledalcev, prav tako pa seveda tudi promovirati vaš šport.« Zavod za šport Škofja Loka vabi različna društva, ki delujejo v naši občini, da javnost čim pogosteje obveščajo o svojih dogodkih. Prav tako jih vabi tudi k objavam na družabnih omrežjih Instagram in Facebook (@sportskofjaloka).



Mira Kofler

Rafael Kavčič



Poslovili smo se od Rafaela Kavčiča, dolgoletnega prostovoljca našega društva. V začetku septembra smo praznovali njegov 78. rojstni dan.

Rafael, Jelo za prijatelje, je pripravljaval skladovnice glasil Mi o sebi, skupaj je bilo 2200 izvodov, da so jih, po večini

prostovoljke in redki prostovoljci, raznašali članicam in članom našega društva upokojencev (DU). Sam jih je raznašal po Potočnikovi in Tavčarjevi ulici ter po delu Partizanske ceste. Vsake tri mesece je bil petkov dopoldan nadvse pester. Jelo je bil prijazen, zgovoren, zato ni imel težav, ko je pobiral članarino na domačem terenu ali 80- in 90-letne članice in člane razveseljeval z društvenim darilom. Pohvalil je predsednika društva Mira Duića, ki je vsako leto prostovoljkam in prostovoljcem podaril izlet, na katerem smo se družili in spoznavali, vedno pa zelo uživali, saj smo odkrivali nam neznano Slovenijo. Več let je bil predsednik častnega razsodišča DU; o delu je poročal na letnih zborih članstva, po navadi zelo na kratko, saj ni bilo problemov. Jelo je za svoje delo prejel društveno pisno priznanje in malo plaketo.

V obdobju korone pa so se začeli problemi z zdravjem, tako da sta bila z ženo nekaj časa celo skupaj v bolnišnici.

Jelo, hvala za vse! Počivaj v miru.

Maruša Mohorič

Janez Kalan



V ponedeljek, 15. aprila 2024, se je poslovil naš član Janez Kalan iz Karlovca, rojen leta 1930. Dočakal je spoštljivih 94 let. Bil je človek z bogato življenjsko zgodbo.

Kot mlad fant je že pred drugo svetovno vojno začel pri orlih vaditi orodno telovadbo, po vojni pa je

treniral v TVD Partizan.

Bil je odličen telovadec, pa tudi vaditelj in organizator. Zgodaj se je začel ukvarjati z alpskim smučanjem, s plavanjem v bližnji Sori in skoki s Hudičeve brvi in Šturmове skale. Vse življenje je bil navdušen planinec. Z ženo sta prehodila zlasti celotne Alpe, tako po Sloveniji kot v tujini. Tudi sicer sta z ženo veliko potovala in doživela številne zanimive dogodke.

Od rane mladosti je bil odličen fotograf. Vrsto let je ob koncih tedna v nekdanjem Sokolskem domu vrtel kinoprojektor.

Ko je fizično že omagoval in ovdovel, se je lotil peke. Pekel je odlično potico, piškote, zavitke in druge slaščice.

Imel je bogato življenje. Naj počiva v miru.

Ivan Hafner

Pohodi in izleti planinske skupine ČETRTKOVCI 2025

- 11. 1. 19. pohod po Poti slovesnega tolarja
- 13. 2. Pot dveh slapov Višnja Gora
- 27. 2. Kraški rob
- 13. 3. Rjavca iz Bodentala
- 27. 3. Blegoš
- 10. 4. Soteska Čepa
- 24. 4. Dolina Glinščice
- 8. 5. Lepenatka
- 22. 5. Sinji vrh
- 5. 6. Samarske stene
- 19. 6. Stegovnik
- 3. 7. Pekel – Borovnica
- 17. 7. Dolžanova soteska – Kamnek
- 31. 7. Srednji vrh – Zelenica
- 14. 8. Martuljski slapovi
- 28. 8. Stogi, Adam, Eva
- 11. 9. Stenica – Mala gora
- 25. 9. dvodnevni – Cres, Krk

- 9. 10. Trupejevo poldne
- 23. 10. Bistriški Vintgar
- 6. 11. Učka
- 20. 11. Mali grad – Palovče
- 4. 12. končni izlet oziroma izlet
v neznano s četrtkovci

Predlagani izleti in pohodi so datumsko določeni, vendar jih bomo prilagodili morebitnim neugodnim vremenskim razmeram.

Vodnice in vodniki: Slavica, Slavko in Branko
 Prijave: Martina Eržen (041/831 064),
 e-pošta: martina.erzen@gmail.com
 Vodja planinske skupine četrtkovci:
 Slavica LAZNIK, tel. 041/474 004,
 e-pošta: slavicalaznik@gmail.com

Pohodi in izleti planinske skupine PONEDELJKOVCI 2025

- | | |
|--|--------|
| 20. 1. Seška pešpot (Strunjan–Seča–Lucija) | Slavko |
| 10. 2. Ledinske Krnice ali Bovec–Kluže | Draga |
| 3. 3. Ljubzenska cestica (Crikvenica) | Draga |
| 24. 3. Veliki Medvejk (Monte Orsario)–Sežana | Branko |
| 14. 4. Trška gora | Franjo |
| 5. 5. Pot Drvošec (Cerkniško jezero) | Slavko |
| 26. 5. Vremščica | Branko |
| 16. 6. Planina Strmne nad Bohinjem | Draga |
| 7. 7. Wollaner Nock (2046 m), Avstrija | Draga |
| 28. 7. Bresternica–koča na
Žavcarjevem vrhu (863 m) | Branko |
| 18. 8. Planina Konjščica s Pokljuke | Draga |
| 8. 9. Kozice iz Predgrada | Slavko |
| 29. 9. Kočevsko jezero | Franjo |
| 20. 10. Maltatal–jez Kölnbrein in macesni | Draga |
| 10. 11. Pilštanj (rojstni kraj sv. Eme)–Zdole | Draga |
| 24. 11. Ocizla–Socerb | Branko |
| 8. 12. Skupno srečanje | vsi |

Poti so načrtovane za 2.30–4 ure
hoje brez postankov; večina tur je krožnih.

Vodnice in vodniki:
 Dragica Gartner, Jana Bešter, Franjo Koprek,
 Slavko Bašelj, Branko Velkavrh

Vodja skupine:
 Dragica Gartner,
 Zg. Luša 25, 4227 Selca
 GSM: 041/607 483
 e-pošta: gartner.dragica@gmail.com

Spremljajte OBVESTILAZ NAMI NA POT !!

Tisti četrtki

► Majda Debeljak

Zadnje čase je vse več polemik o umetni inteligenci. Le digitalna tehnologija brez človeške pameti, brez čustev? Kaj menite, je človek ustvaril umetno inteligenco, da bi mu služila, ali pa se lahko zgodi, da bo moral on služiti njej? Jaz bi skoraj stavila na drugo možnost. Po mojem mnenju vsaj za ustvarjanje, med to štejem tudi pisanje, ne potrebujemo umetne inteligence! Na spletu najdemo raznovrstne komentarje o tej témi. Poljska pisateljica je na primer napisala, naj umetna inteligenca namesto nje raje pere in lika perilo. Ta mi je všeč.

Dragi četrtkovi planinci, marsikaj bi vam lahko napisala umetna inteligenca; še opazili ne bi, da to ni človekovo delo. Program bi v nekaj sekundah že nekaj pljunil ven, tokrat nekaj o predlagani témi, o četrtkovih planinskih izletih. A brez strahu, držala se bom raje starega, preverjenega načina. Zato, ker sem preprosto ugotovila, kaj je tisto, kar me v resnici izpolnjuje, kar prebuja mojega duha, kar se v posameznem obdobju oz. razpoloženju izraža v meni in se je v srečnih dnevih mojih potepanj in tudi v tistih četrtkih. Ker je tisto najbolj pristno moje in dragoceno!

Slikovite zgodbe tistih četrtkov

Vsak *tisti četrtke*, ki je dvakrat na mesec označen v koledarju, ima svojo zgodbo, in vsak korak mu doda nekaj novega. Tako kot tudi vsak sopotnik iz številne planinske družine DU Škofja Loka in vodniki. Moj poklon vsem planinskim vodnikom, ki že 30. leto pripravljajo pohode po domačih loških hribih, vzpone do štajerskih, zasavskih, notranjskih in primorskih razgledišč, do julijskih in savinjskih vrhov, po feratah in soteskah, za povrh pa še dvodnevne in čezmejne ture. Kakšno razkošje, kakšna sreča se je ob *tistih četrtkih* srečevati s planinskimi prijatelji! Med potjo pokramljaš, si oddahneš, malce tudi pokukaš v njihovo zasebnost, se razgleduješ in z doživetji napojiš svoje misli, dušo in srce. Hrepenenje, čudenje, navdušenje – poezija v času in prostoru! Kaj vse je ustvaril človek, kaj vse narava! Planinec je včasih kar premalo hvaležen za tako slikovit in raznovrsten svet, za vse osvojene poti in vrhove, za vse še do nedavnega neznane vasice, cerkvice,

znamenja, arhitekturo kot dediščino številnih rodov. Tudi za vodnike ...

V treh desetletjih se je na številnih poteh spletlo veliko prijateljstev in nabralo veliko praznovanj. Vse skupaj so spremljali dobra volja, smeh in neposrednost, duhovite opazke in humor, spoštovanje, prilagodljivost, strpnost, predvsem pa navdušenje nad doživetji in lepotami stvarstva.

Del življenja je tudi slovo. Za vsako življenje velja, da se enkrat nekje konča in gre v spomine, enako je tudi s četrtkovimi *križemkražem* potmi.

Četrki mojega desetletja

Veliko *tistih četrtkov* se je nabralo tudi v mojem desetletju. Začelo se je kmalu po izpolnjenem šestdesetem letu. Takrat me je energija še nosila v polni *formi*, kamor je srce želelo, tudi v koraku s samoto, ne le ob četrtkih.

Pomislil, kaj *četrtkovega* se je mene najbolj dotaknilo. Vsakokrat vztrajnost ljudi, ki so povečini začeli planinariti šele po upokojitvi. Navdušili so me prijazni kotički štajerske pokrajine, ki jih sama verjetno ne bi odkrivala, raznežila me je arvita jesenska preobleka v Karnijcih, poučile ledi prve svetovne vojne ... pa vse prisrčne pozornosti vodnice Slavice, ki s fotoknjigami vsako leto dodaja vrednost ob jubilejnih rojstnih dnevih planincev. Naj se ohrani ta lepa navada!

»Dokler vam zdravje in volja dopuščata, pa z veseljem hodite in se gibajte, imejte radi sebe in druge,« vedno svetujejo vodniki, sama pa jim priklimam takole:

Vabilo na izlet –

spet bo lep potep.

Naprej, navzgor –

četrtke bo spet tvoji!

Naj se za hip povrnem na začetek mojega pisanja. Programa umetne inteligence res nisem povprašala za predloge, vsaj v zvezi s četrtkovimi izleti ne. No, ja, zdaj me pa malce mika vedeti, s čim bi program lahko postregel ... Prepričana sem, da odgovora, kaj je tisto v nas, kar se ob bližini in srečanju z nekom nenadoma prebudi, nas preplavi z najglobljim čustvom, željo po izpovedi, program gotovo ne bi ponudil. Ker se čustvo, vzniklo ob srečanju in skupnem doživetju, v danem trenutku lahko rodi le v meni in tebi.

Bilanca letošnjih ponedeljkovih pohodov

► Dragica Gartner

Leto se bliža koncu in tako v prvih dneh decembra vedno pripravimo zaključni pohod. Letos smo izvedli vse pohode, le poti smo spreminjali, ker je vmes posegla bolezen. Na datume pohodov nam je šlo na roke tudi vreme, zato nam jih ni bilo treba večkrat prelagati. Prav tako se nekoliko povečuje tudi število pohodnikov in veseli nas, da se ljudje odločajo za gibanje in veselo družbo. Hvala vsem, ki prispevate k našemu zadovoljstvu, ter seveda vodnikom, ki pridno pomagajo, da lahko uresničimo vse pohode, kajti brez njih ne bi mogli voditi dveh skupin hkrati.

Tudi za prihodnje leto se trudimo, da bi bili naši pohodi čim bolj raznovrstni, da bi obhodili in videli čim več neznanih poti ter da bi se vedno imeli lepo kot doslej. Posebej pomembno pa je, da se s poti vsi srečno vrnemo domov.

Novembra smo imeli prav poseben dan, slavje naše **Marinke Cerar, ki je 12. novembra** praznovala svoj **90.** rojstni dan, še ena pohodnica, **Ivanka Pivk**, pa bo v kratkem praznovala **93** let. Še vedno zelo redno hodi, če ji le zdravje to dopušča. Po hudi bolezni se vedno vrne še močnejša. Marinka se je v 14 letih udeležila že približno 240 pohodov. Le redkokdaj je manjkala.

Ivanka in Marinka, veseli slavljenki



Lani, ko je dopolnila **95** let, pa je pohode končala **Marica Jesenovec**. Kadar se srečamo, je še vedno vsa poskočna. Razmišljamo, ali ju ne bi v zahvalo za neprecenljivo pozitivno energijo in upanje, da bomo morda tudi sami kdaj dosegli podobno starost ter ohranili gibljivost in vztrajnost, enkrat presenetili še mi. Pomembno je, da ostanemo v gibanju, tako kot Ivanka in Marinka ter še veliko drugih naših veselih pohodnikov in vseh tistih, ki se trudijo za svoje zdravje, saj vedno pravim, da nobena stvar ni samoumevna. Vedno se moramo brcniti od doma. Lažje bi bilo doma sedeti, jamrati in opravičevati samega sebe, če se nam ne da od doma. Naj bomo zdravi ali bolni, za oboje velja, da je hoja primerna tako za rekreacijo kot za terapijo.

Po novem letu gremo najprej na morje, nato sledijo še trije pohodi na Primorsko, potem pa po vseh slovenskih pokrajinah ter dvakrat v tujino. Pohodnikom sem že svetovala, da naj vsak mesec prihranijo po štiri evre, da bodo imeli ob odhodu občutek, da bo žičnica v Avstriji, kjer bomo obiskali razgledno travnato goro, brezplačna.

Ker se leto izteka, iskreno želimo vsem tistim, ki ne morejo več z nami, in vsem ponedeljkovim ter drugim zvestim pohodnikom vse dobro v prihodnjem letu, da bi bili čim bolj zdravi in zadovoljni ter da bi še radi in lahko hodili z nami, če vam bo zdravje to dopuščalo.

To je želja vseh vodnikov in njihovih pomočnikov: Jane, Mirjane, Franja, Slavka, Branka in Drage.

SREČNO 2025 v življenju in na vseh poteh ter mir v svetu!

Mi na Mirni gori



Med našim letovanjem so Fojnico prizadele poplave

► Cveta Škopelja

Že dvanajstič smo se udeležili zdraviliškega letovanja v Fojnici v Bosni in Hercegovini, med našim letošnjim obiskom pa so kraj zajele poplave

V štirinajstletnem obdobju smo se letos skupaj s člani in članicami DU Brežice že dvanajstič udeležili zdraviliškega letovanja v hotelu Reumal v bosansko-hercegovskem mestu Fojnica. Tam nas zaradi korone ni bilo le leta 2020 in 2021. Petdeset brežiških in škofjeloških upokojencev se je z avtobusom na pot odpravilo 2. oktobra. Čeprav je bila vožnja dolgotrajna, je kar hitro minila, saj nam je dobra poznavalka te države Jožica, vodnica in predsednica DU Brežice, izčrpno in zanimivo pripovedovala o Bosni, značilnostih ozemlja in prebivalcev.

Takoj po prijaznem sprejemu v hotelu smo se razporedili po zdravniških ambulantah, v katerih so nam številni zdravniki po osebnem pogovoru in nasvetu določili najmanj štiri različne zdravstvene terapije na dan, izvajati pa smo jih začeli že naslednje jutro. Zdravilišče Reumal je sodobno opremljena specializirana ustanova za rehabilitacijo, rekreacijo, aktivni oddih in programirane športne dejavnosti. Z radioaktivno termalno vodo, s sodobno medicinsko opremo in strokovnim medicinskim osebjem v njem že desetletja uspešno zdravijo gibalni sistem (revmatske bolezni), srčno-žilne bolezni in športne poškodbe. Poleg hotela Reumal s 450 posteljami je v

Fojnici tudi bolnišnica za zdravljenje in rehabilitacijo srčnih bolnikov, oseb po poškodbah zaradi kapi, otrok s cerebralno paralizo, športnikov in drugih. Po izjemno ugodnih cenah ponujajo raznovrstne specialistične preglede.

Že tretje jutro po našem prihodu smo kot strela z jasnega izvedeli, da so v burni noči Bosno in Hercegovino prizadele katastrofalne poplave (najhuje je bilo v Jablanici), v katerih je umrlo kar nekaj ljudi. Krizni štab civilne zaščite občine Fojnica je potrdil, da so poplave tudi v tem kraju zahtevale tri smrtne žrtve in da so hudourniki in plazovi povzročili večjo gmotno škodo.

Čeprav smo vsi gostje v hotelu ostali na varnem, je bilo tako naše razpoloženje kot tudi razpoloženje zaposlenih zelo žalostno. Brežičani in Škofjeločani smo se nemudoma organizirali in zbrali 830 evrov pomoči za žrtve poplav. Od vodstva in zaposlenih hotela smo izvedeli, da sta bili materialno najbolj oškodovani družini dveh hotelskih fizioterapevtk – Nevenke Knežević in Amre Mukača. Zbrana sredstva smo jima izročili za najnujnejšo takojšnjo pomoč in obe sta nam bili izjemno hvaležni. V nadaljevanju našega letovanja smo kljub temu izvedli vse zdravstvene terapije, vremenske in prometne razmere pa nam niso omogočale načrtovanih popoldanskih ogledov in izletov. Obiskali smo le Sarajevo in si ogledali tamkajšnjo impozantno Vječnico ter muzej oz. rojstno hišo nobelovca Iva Andrića v Travniku. Zaradi žalovanja je razumljivo odpadla slovesna večerja z glasbo, druženjem in plesom. Na srečo so bile vse ceste do Fojnice prevozne, tako da nas je avtobusni prevoznik iz Kranja 10. oktobra brez prometnih ovir lahko prišel iskat in nas varno pripeljal domov. Udeleženci so izrazili željo, da bi se zdraviliškega letovanja v Fojnici udeležili tudi prihodnje leto.



Udeleženci
zdraviliškega
letovanja v Fojnici

Na veselem martinovanju

► Vesna Čadež

Bilo je ponedeljkovo jutro, 18. novembra, ko se nas je 60 upokojenk in upokojencev odpeljalo na martinovanje. Voznik povsem novega avtobusa je poskrbel za zelo udobno potovanje. Ekipo je dopolnil še turistični vodnik Venčeslav Kolar, ki nas je s svojim šarmom in znanjem navduševal ves dan.

Začelo se je s povečanim adrenalinom, saj sta bili dve potnici brez osebnih dokumentov. Pa smo z dobro voljo in jutranjo gimnastiko rešili tudi to. Odpeljali smo se mimo Ljubljane, Celja, Slovenske Bistrice in Ptuja do našega prvega postanka v Središču ob Dravi. Tam smo se na kratko ustavili v znani oljarni in mešalnici bučnih olj Jeruzalem sat in v tamkajšnji trgovini nakupili odlično bučno olje in druge izdelke iz bučnih semen. Iz Središča ob Dravi nas je pot vodila do meje in do kraja

Gornja Dubrava na hrvaški strani. Ob vhodu v tamkajšnje gostišče nas je pričakal harmonikar in poskrbel za dobro razpoloženje. V gostišču Kavana K Jeleni so nam pripravili martinovanje ob živi glasbi in posebnem Martinovem kosilu. Ugotovili smo, da naši člani, sicer predstavniki tretjega življenjskega obdobja, odlično plešejo, da o kondiciji za ples niti ne govorimo. Plesali smo valčke, polke, čačača, fokstrot, rumbo, disco, kratka, kot na popolnih plesnih vajah. Vse je navdušil program s krstom mošta in seveda smo takoj poskusili tudi mlado vino.

Z nami je bila tudi gospa Marinka Cerar, ki ji je ob devetdesetletnici čestital predsednik Miha Ješe in ji podaril skromno darilo. Vsi skupaj smo ji tudi zapeli.

Vrnitev domov je bila v veseli družbi kratkotrajna. Bilo je veliko smeha in dobre volje ter šal za odrasle. Zanje sta poskrbela turistični vodnik in Jože Ramovš. Dobesedno stresala sta jih iz rokava.

In za konec, vsi tisti ki radi plešete, se radi družite in vedno upate v to, da vas v življenju čaka še nekaj lepega, **pridružite se nam!** Sprejem v gostišču

Pred gostiščem nas je sprejel harmonikar, uprizorili smo krst mladega vina, dobro smo jedli in pili ter čestitali naši Marinki Cerar ob njeni devetdesetletnici.





Mira Kofler

Program turističnih dejavnosti v letu 2025

Januar

- Ponovoletno srečanje pri Starmanu, 16. 1. 2025

Marec

- Dan žena, Rovinj, hotel Eden, 9. 3.–11. 3. 2025
- Občni zbor članov, 28. 3. 2025
- Izola, hotel Delfin, 10. 3.–17. 3. 2025

Maj

- Apulija in Bazilikata, 7. 5.–10. 5. 2025
- Obisk pobratenega mesta Judenburg

Junij

- Cavtat, hotel Albatros, 4. 6.–11. 6. 2025
- Kaštel Štefanič, TN Resnik, 21. 6.–27. 6. 2025

Julij

- Izola, hotel Delfin, 30. 6.–7. 7. 2025

September:

- Korčula, Vela Luka, hotel Posejdon, 30. 8.–6. 9. 2025
- Brač, Bol, hotel Bluesun Bonaca, 21. 9.–28. 9. 2025
- Srečanje na balinišču Trata

Oktober

- Trgatev
- Zdravilišče Fojnica v BiH, prva polovica meseca
- Obiranje mandarin, 25. 10.–28. 10. 2025

November

- Martinovanje

December

- Druženje

Več informacij o predvidenih turističnih dejavnostih bo objavljenih na naši spletni strani, po elektronski pošti in na društvenih oglasnih deskah. Sicer pa bomo program podrobneje predstavili na ponovoletnem srečanju.



Vesna Čadež

Na trgatvi

V ferati



Slavica Laznik

20 let Društva Univerza za tretje življenjsko obdobje

► Alma Vičar

Dočakati 20 let delovanja pomeni, da nekaj delamo dobro. V teh letih se je na krožkih, predavanjih in strokovnih ekskurzijah gradila skupnost, ki danes šteje že 280 članov. Ni samo učenje in širjenje znanja tisto, kar nas povezuje, ampak predvsem druženje. Za izkušnje z Društvom U3 sem povprašala nekaj naših članov in mentorja.

Nevenka Mandić Orehek



Ko sem hodila v službo, je bila Škofja Loka zame samo mesto, v katerem sem stanovala, ne pa tudi živela. Takoj po upokojitvi sem se vključila v društvo upokojencev in našo univerzo za tretje življenjsko obdobje. Tu sem spoznala krog ljudi, sošolcev in mentorjev, s katerimi smo postali dobri prijatelji in naše druženje traja že 20 let. Vsako leto spoznam tudi kakega novega, kajti tretja univerza je postala del mojega vsakdana.

Lidija Luževič

Ko se upokojiš in prenehaš s svojo osrednjo dejavnostjo, ne želiš izklopiti možganov, ostaneta pa tudi radovednost



in želja po nečem novem. Tretja univerza s svojim pestrim programom in kakovostnimi mentorji je bila kot naročena, da se ji pridružim. Veliko je bilo dejavnosti, ki sem se jih udeležila v teh letih in s katerimi sem poskrbela tako za telo kot za duha. Stiki, ki jih imamo, medsebojno razumevanje in podpora, so neprecenljivi.

Vera Mlejnik



Po upokojitvi sem želela ostati aktivna. Odkrila sem, da v Škofji Loki obstaja tretja univerza in se ji pridružila. Zanima me veliko stvari, program je iz leta v leto pestrejši, tako da se je kar težko omejiti. Vsako leto izberem nekaj dejavnosti, ki so postale moja prijetna obveznost, saj je ozračje v skupinah res dobro. Še domače naloge niso odveč. Vesela in zadovoljna sem, da imamo Društvo U3.

Mirjana Kocjančič

Ko sem se pred petimi leti upokojila, sem videla objavo, da v okviru Društva U3 deluje



tudi krožek oblikovanja gline. Ne da bi koga poznala, sem prišla pogledat in ostala. Skupina me je takoj vzela za svojo. Z veseljem sem začela pomagati naši mentorici Mari Furlan. Svoje izkušnje delimo naprej, spet smo dobili nove člane. Sodelujemo tudi z drugimi društvi, razstavljamo in se skupaj učimo. Lepo nam je.

Stephen Mayland



Kot mentorja za krožek angleščine me je k sodelovanju z Društvom U3 pred 20 leti povabila Borjana Koželj in še vedno sem tukaj. Ni denar ta, ki me veže na društvo, temveč družba. Naš tečaj je vedno zabaven. Ne gre samo za učenje jezika, ampak tudi za izmenjavo kultur. Osemkrat sem slušateljke popeljal na obisk v rodno Anglijo in na Škotsko, sam pa sem med našim druženjem odkrival Slovenijo. Vsak je v skupino prinesel svojo zgodbo in vsi z nasmehom odhajamo domov.

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:

društvoupokojencev@siol.net

Predsednik:

Miha Ješe, 031/309 795

Podpredsednica:

Vesna Čadež, 031/311 873

Tajnica:

Patricija Žumer, 041/618 308

Računovodstvo:

Tatjana Hribernik, 031/635 109

Vplačila članarin in enodnevnih izletov:

Alenka Malenšek, 031 692 755

Letovanja in turistična potovanja:

Vesna Čadež, 031/311 873

Sekcija za kulturo:

Marinka Mesec, 031/259 212

Šport in rekreacija:

Nada Somrak, 031/735 413

Planinska sekcija – prijave:

Martina Eržen, 041/831 064

Pohodniška sekcija:

Dragica Gartner, 041/607 483

Glasilo Mi o sebi:

Danica Zavrl Žlebir, 031/626 154

Marinkina knjižnica:

Nevenka Mandić Orehek, 068/617 159:
ob ponedeljkih od 14.30 do 16.30 ure,
ob sredah od 11. do 13. ure in
ob petkih od 11.30 do 13.30

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 2024, 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.

Krožek matematike

V letošnji program izobraževanja Društva U3 smo na pobudo Mane Veble Grum uvrstili obnovitev znanja matematike. Kar nekaj dvomov smo imeli, ali

$$m \int_a^t e^{m(a)} + t^i \sqrt[k]{a} > P_0 k L^i(\mathbb{C})$$



bo za krožek dovolj zanimanja, saj matematika med dijaki in učenci res ni najbolj priljubljen predmet. Izkazalo se je, da so bile skrbi preuranjene, saj se nas je zbralo kar 12 ljubiteljev matematike. Odlična mentorica Minka Rovtar, upokojena profesorica matematike, nas počasi uvaja v obnovitev znanja srednješolske matematike. Znova odkrivamo pravila in izraze, ki smo jih že skoraj pozabili. Na vprašanje, kakšna je razlika med naravnimi in celimi števili in kaj so enočlenik, dvočlenik in potenca, vam pred mesecem dni prav gotovo ne bi znala odgovoriti. Veliko znanja je z leti kar izpuhtelo, zato je še toliko večji izziv, pa tudi zadovoljstvo, če neko matematično nalogo rešiš pravilno. Pa še zabavno je.

Alma Vičar

FIRST MINUTE POČITNICE 2025 JADRAN IN MEDITERAN ŽE NA VOLJO

Posebne ugodnosti –
rezervirajte zgodaj in
izkoristite ekskluzivne popuste!

V naši ponudbi tudi terme
BANJA VRUČICA in FOJNICA
(polni penzion, terapije, vodeni izleti,
vključen avtobusni prevoz).

lokaturist
odpotujmo.si

Za rezervacijo pokličite

04 51 55 520
041 781 800

www.lokaturist.si
www.odpotujmo.si



Sodobna tiskarna, kjer se barva pretaka že od leta 1966

TISKOSIR

E-mail: info@tiskosir.si
www.tiskosir.si

Zgornje Bitnje 277, 4209 Žabnica

tel.: 04/231 56 30

mobitel: 070 654 705



- Kolesarska sekcija DU Škofja Loka je svojo sezono končala z druženjem v gostilni Pri Ingliču. Priredili so tudi srečelov.



- Umetnika, glasbenik Aleksander Mežek in fotograf ter likovnik Milan Gogala, ob odprtju Gogalove razstave v galeriji Zlatin hodnik

foto
galerija

- V društvu upokojencev smo letos uredili kuhinjo, pri čemer sta se odlično izkazala mojstra Rudi Zadnik in Matjaž Loboda. Zaslužita si zahvalo in pohvalo.



- Na trgatvi v Vipavski dolini



- Septembra so nas obiskali gostje iz pobratenega mesta Sovodnje ob Soči; ob tej priložnosti je nastopil Mešani pevski zbor Društva upokojencev Gorica, koncert pa je dopolnila naša pevska skupina Mavrica.

