

SOPOTJA

INTERNO GLASILO DRUŠTVA UPOKOJENCEV NOVO MESTO

Številka 59 • Leto 16 • Marec 2023



8

Razstava likovnih del Romana Planka



11

Srečanje literatov PZDU



11

V sebi nosim svet – večer posvečen Franciju Šaliju



Spoštovane članice, spoštovani člani, cenjeni sodelavci.

S tem uvodnikom se poslavljam od vas, saj po kar nekaj letih našega skupnega dela odhajam v »pokoje«, to pot kot predsednica društva. Na Zboru članov našega društva 23. 3. 2023 se mi izteče mandat in vodenje društva bo prevzel novi predsednik. Verjamem, da mu boste stali ob strani pri izvajanju programa, ki je kot vedno bogat s programi in z aktivnostmi za čim bolj kakovostno zdravo življenje v tem našem, kako že lepo rečemo, tretjem življenjskem okolju.

Ob vsakem zaključku se naredi inventura in tudi sama bi rada skupaj z vami naredila pregled našega skupnega dela. Najprej smo pridobili status humanitarnega društva in društva v javnem interesu Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve. Vpisali smo se v vpisnik prostovoljskih organizacij pri AJPESU. Verjetno se sprašujete, zakaj je to pomembno. Da, je pomembno, ker je to pogoj, da se društvo lahko prijavlja na razpise za dotacije na občino in ministrstva za izvajanje programa, saj tako obširnega programa samo s sredstvi članarine nikakor ne bi mogli izvajati. Sledeč usmeritvam v strateških dokumentih države in Strategije varstva starejših 2006 - 2010, smo leta 2014 sprejeli odločitev o izdelavi projekta Medgeneracijskega dnevnega centra Hiše sožitja. Cilj in namen Hiše sožitja je članom in starejši generaciji ponuditi aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa v različnih programih izobraževanja, ustvarjalnih delavnic, druženja in povezovanja. Ta projekt nam je omogočil, da je občina Hišo sožitja kot socialnovarstveni program vključila v proračun občine, kar društvu omogoča zaposlitev strokovne delavke.

Zaveza k stalni rasti in kakovosti nas je pripeljala k odločitvi, da se pridružimo gibanju Rastoče knjige. Dr. Janez Gabrijelčič, kot pobudnik za naš pristop, pravi: «Rastoča knjiga je simbol, ki nenehno spodbuja k človekovi rasti, medsebojnemu spoštovanju, k strpnosti in dobremu.» In naša rastoča knjiga z likom Rastoče deklice spodbuja naše ustvarjalce vseh zvrsti kulture k stalni rasti in razvoju, ki jim ga priznavajo ne le doma in v lokalnem okolju, temveč mnogo širše v državi in izven nje, vse nas pa spodbuja k vrednotam medsebojnega spoštovanja, k strpnosti in dobrim delom.

Da, tudi naša stara gospa hiša je v tem času terjala svoje pomlajevanje, najprej s preselitvijo Kluba iz nadstropja v pritličje, kjer nam jo je zagodla s kar zahtevnim investicijskim posegom, na katerega nismo bili pripravljene. Potrebna je bila obnova elektro in vodovodne instalacije, pa nivojske razlike med obema prostoroma in streha sta zahtevala svoje, a je bilo vredno, saj naši stalni obiskovalci Kluba lažje dostopajo brez arhitektonskih ovir. Večnamenski prostor in sejna soba služita svojemu namenu, za kar smo ju opremili z no-



Rožca Šonc

vim pohištvom. No, pa saj veste, da vse naštetu ni vse, kar smo skupaj naredili, saj smo vsako leto izpeljali obširen program, v koronskih dveh in pol letih se trudili ujeti čas, ko smo lahko delali, a vsega tega ne bi mogli narediti, če ne bi vsa ta leta več kot 100 prostovoljcev poklanjala svoje znanje in čas za načrtovane aktivnosti. Želim se najprej iskreno zahvaliti podpredsednikom, vsem članom upravnega odbora in predsedstva, vsem vodjem vseh dejavnosti, prostovoljkam programa SzS, Prostoferjem in vsakemu posebej za skupno delo.

Novemu predsedniku in novoizvoljenim članom, organom društva čestitke in najboljše želje za uspešno delo.

Vsem pa vse dobro, in pazite nase.

Rožca Šonc



Sopotja so interno glasilo Društva upokojencev Novo mesto. Glasilo izhaja občasno. Uredniški odbor: Rožca Šonc (odgovorna urednica), Maks Starc (glavni urednik), Marjan Stokanovič (jezikovno pregledal), Ana Bilbija, Slavka Kristan, Jerneja Cvelbar. Naklada glasila je 2500 izvodov, ki ga brezplačno prejmejo vsi člani društva. Oblikovanje in tisk: Tiskarna Vesel Novo mesto. Naslovnica: Ljiljana Čuček, Zijalo, Akрил/platno, 80x60 cm. Društvo upokojencev Novo mesto, Čitalniška ulica 1, 8000 Novo mesto, telefon: 07/30 21 240, GSM: 041/717 031, e-pošta: upokojenci@t-2.net, www.upokojenci-nm.si, poslovni račun: SI56 6100 0000 0830 667, davčna številka: 25247581, matična številka: 5148430000. Uradne ure v pisarni društva so v ponedeljek, sredo in petek od 8. do 12. ure.

Življenje se meri z deli, ne z dnevi.

Rožca Šonc je s humanitarnim nahrbtnikom že prišla v DU Nm. Že v času svoje poklicne poti je bila pobudnica ustanovitve aktiva delovnih invalidov Tovarne zdravil Krka in skupine za pomoč odvisnikom.

Prisedi k sočloveku in se pogovori z njim.

Ostani ob njem, dokler je treba in ne odidi, dokler ne boš zanesljivo vedel, da si ga prepričal, da ni sam. (J. Bucay)

Svojo aktivno prostovoljsko pot je začela pred več kot 25-imi leti v Društvu upokojencev Novo mesto in takratni Občinski zvezi društev upokojencev z delom na socialnem področju. Od leta 1996 je bila vpeta v delovanje Zveze društev upokojencev Slovenije, kjer še ves čas deluje, pa tudi na socialnem in humanitarnem področju pri raziskavah o potrebah in kakovosti življenja upokojencev in starejših.

Od leta 2005 operativno vodi humanitarni program Starejši za starejše. V začetku majhen projekt se je v letih do sedaj razvil v trajni program, da danes s ponosom povemo, da se izvaja v 286 društvih upokojencev po vsej Sloveniji, v njem pa je doslej sodelovalo preko 5.500 prostovoljcev, ki so v tem času potrkali na nekaj več kot 210.000 vrat in v program vključili 198.000 starejših iz 164 občin. Program temelji na medsebojni pomoči starejših prostovoljcev starejšim od 69 let, ki živijo doma. Njegova posebnost je, da prostovoljci uporabnike poiščejo na njihovem domu, kjer ugotovijo kakovost njihovega življenja v domačem okolju in morebitne potrebe po pomoči.

Evropski parlament ji je za ta program leta 2017 podelil nagrado Državljan Evrope – najvišje evropsko humanitarno priznanje.

Od vsakega človeka posebej je odvisno, ali polni kašče svojega življenja z žitom ali le s slamo.

(J. A. Blaha)

V letih 2007 do 2011 je kot prostovoljka vodila vladni Svet za solidarno sožitje generacij in kakovostno staranje prebivalstva Slovenije in delovala v več delovnih skupinah MDDSZ in MJU za pripravo strateških dokumentov. Sedaj sodeluje v skupinah NIJZ.

Deluje v skupini za pripravo Akcijskega načrta za realizacijo nalog iz Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja ter v Operativni skupini, ki je zadolžena za spremljanje in izvedbo aktivnosti podpornih dejanj z načrtom pomoči posamezniku, ki potrebuje pomoč zaradi posledic Covid-19. **Leta 2010 je prejela plaketo Državnega sveta za najzaslužnejšo društveno delavko.**

V času njenega vodenja DU Nm je Društvo pridobilo status humanitarne organizacije in organizacije v javnem interesu in se vpisalo v vpisnik Prostovoljskih organizacij.

V letu 2014 je bil ustanovljen Medgeneracijski center dnevnih aktivnosti Hiša sožitja, ki društvu zagotavlja sredstva za zaposlitev sodelavke.

»Kateri človek ne živi na tem svetu za lastno dobro?

Toda samo, kdor živi za dobro drugih, zares živi.«

(indijski pregovor)

Od leta 2011 vodi društvo upokojencev Novo mesto, ki ima status humanitarnega društva in ima medgeneracijski dnevni center Hiša sožitja. Je prejemnica več priznanj in nagrad. Lepo je, ko občina opazi delo, ki ga prostovoljci opravljajo s srcem in v letu 2015 je prejela nagrado MO Novo mesto za prostovoljno delo na humanitarnem področju.

Prenovljeni so bili tudi prostori društvene stavbe in Klub se je preselil v pritličje za lažjo dostopnost dnevnih udeležencev. Opremljen je bil večnamenski prostor za izvajanje izobraževalnih in drugih aktivnosti kakor tudi sejna soba DU.

Prostovoljstvo in skrb za starejše je bilo odmevno in leta 2017 jo je revija

Zarja nominirala za Žensko leta, na Vašem kanalu pa je bila nominirana za osebnost meseca.

Leta 2018 je prejela naziv častna članica ZDUS.

Leta 2019 se je DU vključilo v mednarodni projekt Rastoče knjige.

Rožca Šonc je izredno ponosna na dosežke programa Starejši za starejše in zadovoljna, da je del te velike družine prostovoljcev, ljudi z velikim srcem, odprtimi dlanmi in razumevanjem za sočloveka.

Leta 2021 je prejela kot vodja programa SZS državno nagrado za področje prostovoljstva, njegove promocije in razvoja za leto 2020.

Vzpostavila je široko razvejano humanitarno delovanje v DU Nm, neprecenljiva je tudi njena podpora koordinatorjem po vsej državi.

Vse to delovanje ji osmišlja življenje in daje energijo, saj ji je prostovoljstvo zlezlo globoko pod kožo. Vedno je bila zavezana ljudem in temu, da zanje dela dobro.

Vse to in še mnogo več je Rožca Šonc, zato je upravni odbor DU predlagal Zboru članov imenovanje za častno predsednico DU Nm, saj ji mandat vodenja poteče konec marca. Njeno plemenito delo pa se nadaljuje.

»Ravnaj z ljudmi tako, kot želiš, da oni ravnajo s teboj«

(Rožca Šonc)

Zadnji dve leti njenega vodenja DU sem bila podpredsednica za kulturo in velikokrat sem za nasvet povprašala predsednico, ki mi je pomagala z mnogimi in bogatimi izkušnjami, za kar sem ji izredno hvaležna.

Slavka Kristan



Rožca Šonc in program Starejši za starejše

Je človek z izjemnim čutom za sočloveka in izjemno srčno kulturo. Ima sposobnosti zaznavanja stisk ljudi in sposobnosti reševanja le teh.

Te kvalitete ves čas izžareva tudi kot vodja programa Starejši za starejše. Da program tako uspešno dela in se širi, pa gre nedvomno zasluga tudi njeni vztrajnosti, blagi naravi in motiviranju prostovoljcev za delo s starejšimi občani.

Vera Popovič in Ljubica Murn

Moje sodelovanje z Rožco

Ga. Rožca zna sogovornika poslušati in slišati, posebno kadar začuti, da je človek v težavah.

Do vseh, ki v društvu opravljamo delo kot prostovoljci, ima veliko spoštovanje in istočasno izkazuje hvaležnost za prav vsak prispevek, ki ga posameznik opravi za boljše delovanje društva.

Zaradi širokega znanja na več področjih, predvsem pa na področju socialnega in zdravstvenega varstva, varstva starejših itn., delo v njeni družbi bogati tudi nas.

Milka Eržek

Naša predsednica Rožca

Rada napišem nekaj besed o tem, kako sva sodelovali dvanajst let, ko je bila Rožca Šonc predsednica, jaz pa vodja sekcije za domačo obrt pri Društvu upokojencev Novo mesto.

Poznala sem jo še iz osnovne šole, saj sva bili istih let. Kasneje sva bili tudi skupaj zaposleni v Tovarni zdravil Krka. Ona je bila tam vso svojo delovno dobo, jaz pa zadnjih 24 let. Večkrat sem imela pri njej kakšno prošnjo in vselej jo je ugodno rešila.

Pri Društvu upokojencev Novo mesto sem aktivna že več kot 25 let. Sodelovala sem s predsedniki pred njo, Jožetom Somrakom, Ivom Štebljajem, Ano Bilbijo in nazadnje dvanajst let tudi z njo. Z vsemi sem imela lep odnos. Kadar sem imela v času njenega predsednikovanja kakšno potrebo v sekciji, ki sem jo vodila, sva jo vedno rešili ugodno. Kako je lep občutek, ko veš, da ti »šef« stoji ob strani. Res je lepo delovati v takem okolju. Tudi na sejah upravnega odbora je bilo lepo, ko smo skupaj pod njenim vodstvom reševali manjše in večje probleme. Včasih je stanje izgledalo brezupno, a je znala zadevo rešiti, da se je vse izteklo, kot je treba.

Društvo ima več kot 1.800 članov in vsak od njih je ob

včlanitvi pričakoval neko korist. Težko je bilo večkrat predvsem zaradi denarnih sredstev ustreči vsem, a se je potrudila. Posebno težko ji je bilo v času hude bolezni, a je zmogla. Borila se je in bila vesela uspehov vsakega člana posebej. Za našo sekcijo me je podpirala ob razstavah in predstavitev v okviru društva, na občinski ravni, ob prisotnosti na Festivalih za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu v Ljubljani, v hotelu Delfin v Izoli in po mnogih krajih Slovenije, kamor so nas vabili. Poskrbela je, da smo imeli mnoga leta v zimskem času ogrevan prostor za tečaje pridobivanja znanja izdelovanja predmetov domače obrti in da smo jih lahko prikazovali v izložbi društva.

Ko sem pred kratkim izvedela, da se na svojo željo poslavlja od funkcije predsednice, mi je bilo žal in težko. Upam, da bo še naprej vpeta v delo Društva upokojencev Novo mesto, da sploh ne omenjam programa »Starejši za starejše«.

Vodja sekcije za domačo obrt, Jožefa Kastelic

Povabilo k plačilu članarine

Spoštovane članice in člani, članarino za leto 2023 lahko plačate osebno na društvu v času uradnih ur, ali nakažete

TRR: 6100 0000 0830 667.

Za sklic uporabite datum plačila (npr. 10 01 2023)

- **društvena članarina je 12,00 EUR**
- **vzajemna samopomoč je 12,00 EUR**





Pohod upokojencev DU z Dolenjske, Bele krajine in Kočevskega.

Tradicionalni pohod »SPOZNAVAMO DOLENJSKO« je 21. 2. 2023 (pustni torek) izvedlo Društvo upokojencev Novo mesto po mestnih promenadah dolenjske metropole.



Pohod je potekal po peščenih sprehajalnih poteh ob Krki od Loke proti Bršljinu in preko Marofa po obnovljenih ulicah Novega mesta na Kapitelj in Glavni trg (postanek) in po Župančičevem sprehajališču do Loke. Predsednica DU NM ga. Rožca Šonc je 220 pohodnikom zaželela varen korak in dobro počutje v Novem mestu.

Prizadevni člani so poskrbeli, da je pohod potekal varno.

Pohodniki so bili veseli dobrodošlice na začetku in še krofov na cilju.

Pred razhodom smo zapeli našo pohodniško himno in še več drugih pesmi. Štafeta je bila predana naslednjemu organizatorju – DU Dolenjske Toplice.

Bogdan Mali



Hvala ti, mati !

*Kako naj ti poplačam, za vse, kar si mi dala,
kako naj ti povrnem, lahko ti rečem: HVALA!*

Mesec marec velja za mesec z veliko dogodkov: 8. marec, mednarodni praznik žena, seveda tudi naši mučeniki praznujejo svoj praznik v mesecu marcu. 25. 3. je dan posvečen materinskemu dnevu. Posvečen je vsem mamicam, babicam, prababicam, ki so svoje poslanstvo že izpolnile, pa za svoje otroke, vnuke, pravnuke še vedno s svojo ljubeznijo skrbijo. Njim posvečam ta izbor misli:

Naj vas sreča in nasmeh spremljata v dneh in nočeh! In če sonce kdaj zakrije Vam obraz, ne obupajte, ne odnehajte, vztrajno in ponosno stopajte v novi dan. Zato smo ta dan posvetili vsem mamicam, babicam in prababicam, ki svoj del življenja preživljajo v domu starejših občanov



v Novem mestu. Program smo pripravili literati literarne sekcije D.U.N.M in Bučenski Rampljači iz Bučke. Posebna glasba, ki so jo izvedli Rampljači, je navdušila stanovalce doma. Z vso energijo so ploskali in peli, vsak po svoji zmožnosti. Tudi poezija se jih je dotaknila, opazila sem, da so nekaterim pritekale solze sreče. Hvala Bučenskim Rampljačem, ki so se odzvali na moje povabilo in vsaj za trenutek osrečili stanovalce D.S.O.N.M.

Vodja L.S.D.U.N.M, Balažević Terezija



Društvo upokojencev Bela Cerkev na letovanju v Hotelu Delfin

Skupina upokojencev iz društva se je udeležila zimsko-pomladnega oddiha v Hotelu Delfin v Izoli, in sicer v času od 8. februarja do 12. februarja 2023.

Naše druženje je bilo praznično razpoloženo, saj smo se že prvi dan zvečer udeležili kulturno glasbenega nastopa posvečenega slovenskemu kulturnemu prazniku, ki so ga pripravili v hotelu za goste hotela. Slovenske pesmi in recitali pesmi dr. Franceta Prešerna so nas prisotne povezale s prešernostjo. Veliko nas je zapelo skupaj z voditeljico večera gospo Marjetko Popovski.

Drugi dan našega druženja je minil v pričakovanju našega pevskega nastopa, ki smo ga izvedli skupaj s člani društva upokojencev Mali Slatnik iz občine Novo mesto. Nastop je bil v četrtek zvečer, ob 20. uri, v avli hotela Delfin.

Naša pesem ni le naša pesem, pravi Karel Destovnik Kajuh, kateremu je v Sloveniji posvečeno leto 2023. Tako smo nastop pričeli s pesmijo SPOMLAD PRAV LUŠNO JE, ki smo jo zapeli skupaj z upokojenci društva Mali Slatnik.

V našem društvu upokojencev deluje pevska skupina Društva upokojencev Bela Cerkev. Bela Cerkev je vas v občini Šmarješke Toplice. Leži v vznožju Vinjega vrha. Z vrha je eden najlepših razgledov v tem delu Slovenije. Ob sledenju toka reke Krke se oko ustavi na največjem otoku na reki Krki, Tržiču, v bližini Kronovega.

V Beli Cerkvi se nahaja cerkev sv. Andreja, ki je ena najstarejših farnih cerkva na Dolenjskem. Prvi pisni viri navajajo ta kraj kot prafaro že leta 1074. V Beli Cerkvi stoji Hiša žive dediščine. Osrednji lik oz. podoba Hiše je orant – molivec – obesek iz keltske dobe, ki upodablja človekovo postavo, ki prestopa krog, kar simbolizira to, da moramo stopiti izven svojih okov, se osvoboditi, se odpirati svetlu, ustvarjati nove vsebine in projekte ter ob tem



hkrati osmisлити bogato dediščino.

Slovenski narod ima bogato kulturno dediščino. Pomemben del kulturne dediščine je tudi slovensko ljudsko izročilo. Ljudske pesmi so tiste, ki so nastale spontano in improvizirano, se spreminjajo in hkrati ohranjajo sestavine iz preteklosti. Vsaka ljudska pesem ima melodijo. Navadno se ohranjajo in prenašajo samo s petjem po spominu kot ustno izročilo. Spremljale so pomembne dogodke in obdobja človekovega osebnega življenja, kalendarne praznike in druge priložnosti. Iz njihovih besedil lahko razberemo številne sestavine materialne kulture, šeg, čustvovanja, mišljenja in odzivanja na zgodovinske dogodke. Tako je nastala tudi naša pesem. Zapeli smo pesem VINVRŠKA, ki je pesem domačina Ivana Kaplana. Fantje na vasi so jo vzeli za svojo in jo peli ob posebnih priložnostih.

Pesem je življenjska. Je dobrosrčna, igriva, melodična in živa, je melodija veselja in čustev, je kot pesem ptic, kot šum voda, je glas srca. Spremlja nas skozi življenje od rojstva do smrti. Uživajmo v njej. Tudi mi smo čutno zapeli KAM LE ČAS BEŽI, narodno zabavnega ansambla Štirje kovači.

Kako lepo je življenje, če se znaš sme-

jati. Le čisto hrepenenje, če znaš pot izbrati. In sreča je, da je pred mano pot in da to vem, da slast je v tem, da grem, pravi Janez Menart. Zapeli smo pesem LUNCA, narodno zabavnega ansambla Lojzeta Slaka.

Nekje na Dolenjskem so kraji, hiša, vinograd, košček polja. Tam so meseci sami maji, tam sem nekoč bil doma, piše Tone Pavček. Ponosni Dolenjci, Belocerkovci, smo zapeli pesem SONČNA DOLENJSKA, narodno zabavnega ansambla Henček.

Najboljši od časov so časi svobodni, najlepši pa čas, ki porabiš ga zase. Lahko ga po svoje deliš in sestaviš, lahko le skomigneš, pa rečeš, ne da se. Zato si želimo časa za urice polne prijetne bližine in tihe trenutke za radost in sanje, v svoji pesmi piše Feri Lainšček. Res je, čas hiti, mi pa smo zapeli, ČAS BI ZAVRTEL NAZAJ, pesem Ansambla Toneta Rusa.

Čebele so naša prihodnost. Že Albert Einstein je opozarjal, kako pomembne so čebele za obstoj človeštva - opraušujejo rastline, prispevajo k biotski raznovrstnosti in ekološkemu ravnovesju ter poskrbijo za razvijanje naših brbončic, pesem pa naših src. Tudi iz naših src in grl je zadonela pesem ČEBELAR, ansambla Lojzeta Slaka.

Nocoj mi tiha sreča srce boža, piše Ivan Minatti. Kako lepo je, če smo povezani kot društvo tudi s pesmijo OSTANIMO PRIJATELJI, ansambla bratov Avsenik.

Vzdušje v avli hotela, pesem nas nastopajočih, ki se je prepletala s pesmijo poslušalcev, navdušeno ploskanje, je naredilo večer poseben, topel, prijazen, razigran, melodičen s spremljavo harmonike, in nepozaben. Prav gotovo bomo še prišli. Lepo nam je bilo.

Cvetka Peterlin

Kako si sam dvigniti nivo volje?

Normalno je, da nam nivo volje občasno malce zaniha. Ne moremo biti ves čas v najboljšem razpoloženju. Včasih smo preprosto preutrujeni, ali na nas vpliva vremensko dogajanje. Lahko pa se nam v življenju zgodijo tudi dogodki, ki nas potrejo in postavijo v stanje brezvoljnosti (ločitve, smrt, prepiri, krivice...). Odvisno je tudi, kakšni smo kot oseba. Če smo bolj tankočutne narave, se nas seveda situacije okrog nas še toliko bolj dotaknejo in vplivajo na naše razpoloženje.

Stanje brezvoljnosti lahko traja kratek čas, kakšen dan, ali pa je upad volje posledica dolgotrajnejšega stanja.

In kako si v takšnih stanjih pomagamo sami?

Kot prvo, si poskušajmo stanje priznati, ga ozavestiti. Brez opleševanja. Bodimo sami s seboj maksimalno iskreni. Poskušajmo poimenovati svoje stanje (npr.: sem jezen/na, žalosten/na, brez upanja...). Veliko večji rezultat bomo imeli, če si to povemo na glas. Še toliko boljše, da se pogledamo v ogledalo in to glasno izgovarjamo. Ni lahko, ampak se sčasoma temu privadimo. Lahko svoje stanje opišemo na list papirja in ga potem strgamo ali zažgemo. Ali pa zapišemo v dnevnik, če ga pišemo. Če pa imamo koga, ki mu lahko zaupamo, mu povejmo, kako se počutimo in kaj se v nas dogaja. Verjemite, že samo s tem bo odpadla polovica bremena.

Druga stvar je DIHANJE.

Ko pademo v stanje brezvoljnosti, se običajno spremeni tudi naše dihanje. Postane precej plitko. Zato je pomembno, da ga čim prej ozavestimo in naredimo kakšno tehniko, ki jo bomo opisali v nadaljevanju.

- OZAVESTIMO DIH – zaprimo oči in gremo s pozornostjo samo na svoje dihanje. Ga ne poglabljamo, samo opazujemo.
- TREBUŠNO DIHANJE – položimo obe roki na svoj trebuh in poskušamo biti s pozornostjo samo na predelu trebuha in rok ter dihamo počasi, mirno in smo pozorni, da sta vdih in izdih nekoliko bolj poglobljena in široka. Naj nam bo prijetno. Pozornost ves čas usmerjamo le na predel trebuha. Če nam ustreza, lahko položimo eno roko tudi na prsni koš, druga ostane na trebuhu.
- DIHANJE SKOZI ENO NOSNICO – z enim ali več prsti roke (kot nam ustreza) zatisnemo eno nosnico in dihamo samo skozi drugo nosnico. Po določenem času zamenjamo in zatisnemo drugo nosnico. Če je katera nosnica preveč zaprta in nam resnično skoraj onemogoča dihanje, dihamo samo skozi nosnico, ki nam dovoljuje dih.



- ODPIRANJE/ZAPIRANJE PRSNEGA KOŠA – roki dvignemo v pravokotni položaj in s tem odpremo prsni koš in obenem izvedemo vdih. Obraz lahko rahlo obrnemo navzgor. Ob izdihu spustimo roki na prsni koš in sprostimo zraven tudi glavo.
- Število ponovitev posamezne tehnike prilagodite svojim željam. Če se vam med izvajanjem katerikoli prične vrtenje, s tehniko prenehajte in dihanje normalno ter počakajte, da se vrtenje umiri.

In kot tretja stvar, ki je zelo pomembna v stanjih padca volje in energije, je GIBANJE.

Čim prej, ko opazimo, da nas počutje »vleče navzdol«, se pripravimo v kakršnokoli obliko gibanja, ki nam jo seveda dopušča naše fizične zmogljivosti in okoljski dejavniki.



Obujmo športne čevlje in pojdimo ven na zrak (sprehod, tek...). Ali pojdimo na vrt. Če nam nič od tega ni omogočeno, se lotimo npr. pospravljanja stanovanja. Skratka, začnimo nekaj početi, da spravimo svoje telo v pogon, da se tok misli razelektri.

Lahko se že preprosto postavimo v stoječ položaj, rahlo pokrčimo kolena, roki sproščeno spustimo ob telo in samo rahlo stresamo celotno telo navzdol. Poskusimo sprostiti ramena, trebuh sprostimo navzven, začutimo, kako se s stresanjem sprošča celotna napetost v telesu. Dovolimo si tudi spustiti kakšen glas (npr. aaaaaaaa).

Druga tehnika je tudi tapkanje telesa. Dlani oblikujemo v »posodice« in si na tak način pretapkamo celotno telo.

Za konec... Ne bojmo se trenutkov, ko se počutimo brezvoljne. Poskušajmo jih samo ozavestiti in prijazno do sebe narediti nekaj preprostih ukrepov, da se zopet »postavimo pokonci«, zadihamo, odpravimo meglo v glavi, poživimo svoje telo.

Urška Derganc, dipl. delovna terapevtka,
terapevtka naravnega zdravljenja



Razstava likovnih del Romana Planka

Roman PLANKO je od lani naš novi član. Ima bogato likovno znanje, ki ga nesebično razdaja tudi nam, ostalim članom Likovne sekcije Jutro. Za nas je svež veter, ki nam bo prinesel tudi dodatnega novega znanja.



6.2.2023 je bila v prostorih Društva upokojencev v Novem mestu otvoritev njegove samostojne slikarske razstave. Predstavil se je s slikami v tehniki akvarel, 4 slike ptic pa so v tehniki akril. Skupaj je na ogled postavil 47 slik, ki bodo krasile prostore društva mesec dni. Iz razstavljenih del je očitno, da je Roman vrhunski akvarelist. Kot tak je poznan širše v Sloveniji, pa tudi v tujini. V popestritvi otvoritve Romanove razstave je sodeloval tudi član Likovne sekcije Jutro Tomislav Kocuvan, ki je tokrat ob otvoritvi Romanove razstave na ogled postavil 10 skulptur iz lesa. Sicer je poznan kot odlični akvarelist, vendar pa se likovno izraža tudi v rezbarjenju lesa.

Roman Planko se je rodil leta 1952 v Celju. Takoj po osnovni šoli je odšel v Sarajevo, kjer je končal srednjo šolo. Svoje veselje do slikanja je začel uresničevati šele v zrelih letih. Vključil se je v likovno društvo medicinskih sester, babic in medicinskih tehnikov Ljubljana. Tu je srečal svojega dolgoletnega mentorja **Marjana Zaletela-Janča**, ki ga je navdušil za slikanje v akvarelni tehniki in zaznamoval njegovo nadaljnjo pot. Leta 2007 je postal član LS Leon Koporc Kud KC in Med.Fak. Ljubljana. Tu se je srečeval z dobrimi akvarelisti in s slikarskimi entuziasti, ki so mu nesebično predajali svoje znanje in omogočili, da je hitro napredoval. Imel je srečo, da je lahko sodeloval s člani potujoče skupine FEMIPS, se jim občasno pridruževal na potovanjih v tujino in nabiral dragocene izkušnje. Vmes se je udeleževal

extemporov, kolonij in likovnih delavnic. Na delavnicah s priznanimi akvarelisti s celega sveta (Julia Barminova, Eudes Correia, Min Dahm, Geremia Cerri) je utrjeval znanje in tehnike.

Doslej je svoja dela predstavljal na **14 samostojnih** in več kot **93 skupinskih** razstavah, od tega na več kot 20 mednarodnih razstavah v Italiji, Španiji, Ukrajini, Franciji, na Madžarskem in na Hrvaškem.

Šestkrat je sodeloval na mednarodnem festivalu akvarela Castra in leta 2019 dobil diplomu za razstavljeno delo MAKI. Trikrat se je udeležil mednarodnega festivala Fabriano in Acquarello.

Od leta 2016 z ART FORUMOM ZADAR sodeluje pri projektu Lepota raznolikosti (hr.: Lepota različnosti), v sklopu katerega je razstavljal v Zadru, Benkovcu, Biogradu na moru, Preku in Vrsi Mulo.

Na tokratni razstavi predstavlja svoje akvarele iz zadnjega obdobja. Slike zajemajo tematiko pokrajine, narave, arhitekture, abstrakcije in tudi cvetja. V tehniki akvarela izraža možnost hipnih učinkov, mehke prelivanja in prefinjenega načina niansiranja. Z akrili pa je prikazal barvitost in lepoto naših ptic. Polona Škodič, likovna kritičarka, je v recenziji o Romanu in njegovih delih napisala naslednje:

»V poglobljenem odnosu do upodabljenosti Roman Planko svojo likovno nadarjenost poglobljeno razvija že kakšnega četrta stoletja. Veliko veselje do slikanja je kazal že v mladih letih, intenzivno pa ga je začel uresničevati šele v svojem zrelem življenjskem obdobju. V dokaj kratkem času je namreč dosegel vsega spoštovanja vredno raven in kmalu prepričal tako likovno kot tudi širšo javnost, da ljubiteljsko slikanje lahko preseže povprečnost in dosega določene kvalitete, kar potrjujejo tudi številne razstave. Doslej je svoja dela uspešno predstavil na 14 samostojnih in na več kot 93 skupinskih razstavah (od teh je bilo kar 20 mednarodnih). K njegovi aktivni in vse-

splošno ustvarjalni rasti pa so prispevale tudi številne udeležbe na likovnih tečajih, raznih kolonijah, slikarskih srečanjih in dogodkih, ki so z dobrimi mentorji in med slikarskimi kolegi prave kovnice znanja. Veliko zaslugo, kot pravi, pa ima za pridobljeno znanje tudi njegov mentor, akademski slikar Marjan Zaletel - Janč.

Za dela Romana Planka je značilna slogovna pestrost, ki se giblje od poetičnega realizma do nekoliko bolj ekspresivno ali do celo abstraktno izpeljanih vsebin. Tokrat razstavlja izbor akvarelov, ki so nastali v zadnjem obdobju. Uglasil jih je pretežno na tematiko narave, njemu ljubih pokrajinskih motivov in cvetnih kompozicij. Ugledamo lahko motive stare podeželske arhitekture in etnološke dediščine, kjer se je poglobil v perspektivo in kompozicijo, v resničnost krajinskega izreza, v vedute in osamljene poti. V od-slikavah preteklosti in sedanjosti odkriva lepoto domače zemlje in pokrajino, ki ji sledi od gora do morja. V krogotoku letnih časov potuje s soncem in z oblaki od jutra do večera med svetlobo in senco in tako vedno nastane nekaj novega. Zato je v lastno barvno doživetje, kajti lahkotnost barve mu predstavlja osnovno in polno izrazno moč. Ravno zato je izbral akvarelno tehniko, ker mu nudi veliko izraznih možnosti, hipnih učinkov, mehke prelivanja, presvetlitve barv in tenkočutno niansiranje. Poteze čopiča so lahko bolj drobne in mehke ali pa izrazitejša in hitre. To velja tudi za številne upodobitve rož, še posebno vrtnic, ki so njegova velika ljubezen in jih slika z veliko senzibilnostjo in s strastjo.«

Romanu se zahvaljujemo, da je postavil samostojno razstavo v prostorih našega društva. Svežina in lepota njegovih del bo prostore društva krasila mesec dni, vsa dela pa so vredna poglobljenega ogleda.

S tem je likovna razstava Romanovih akvarelov odprta.

Zdravko Červ, Vodja LS Jutro

Kulturni praznik pod Rastočo deklico

V počastitev kulturnega praznika »8. februar« smo se že 6. 2. zbrali pred našo rastočo deklico, ki stoji v društveni sobi na DU Novo mesto.

Predstavili smo knjigo, prvenec, člana literarne sekcije Snovanja Jožeta Bračike z naslovom »Bodičaste rože«. Knjigo je za tisk pripravil naš mentor Milan Markelj, spremno besedo je zapisal Ivan Hrovatič. Njegove pesmi smo prebirali vsi člani sekcije. Istočasno je bila odprta tudi razstava slikarske sekcije Jutro. Predstavila sta se: s slikami Roman Planko in Tomaž Kocuvan z lesenimi skulpturami. Celotno predstavitev so popestrili učenci Glasbene šole Novo mesto. Predstavitev je povezovala in vodila Slavka Kristan.

Anica Vidmar



Četrtekovo srečanje v RIC-u

V prostorih RIC-a Novo mesto, potekajo četrtekova srečanja za člane Univerze za starejše pri RIC-u. Predavanja oblikujejo člani univerze in zunanji sodelavci. Tematike so zelo različne – življenjske.



Dne 16.02.2023 je četrtekovo srečanje imelo naslov; „Rezka Povše, pisateljica, pesnica, prostovoljka“. Vodila ga je Lizika Vardjan. Predstavljeno je bilo življenjsko obdobje literarnega ustvarjanja z vsakdanjim življenjem. Rezka je

do sedaj izdala štiri knjige.

Največjo težo srečanja je imela zadnja pesniška zbirka, ki jo je posvetila Primičevi Juliji z naslovom ŠOPEK ZA JULIJO. V knjigi Rezka pripoveduje zgodbe o življenju in čustvovanju Julije ter njenem bivanju v Novem mestu. Knjiga je posebna po grafični podobi in je v nežni rožnati barvi vrtnice, naslovnico pa krasi Prešernova vrtnica, ki jo je z večletnim križanjem različnih vrst vrtnic vzgojil akademik dr. Matjaž Kmecl. Zasajeno jo imajo v Prešernovem gaju v Kranju. Srečanje je bilo popestrjeno tudi z glasbenimi vložki učencev profesorice Cvetke Krampelj.

Po predstavitvi je sledilo še družabno srečanje ob kavici in pecivu.

Anica Mušič, februar 2023

Kulturni praznik na Rdečem križu

Dne 7. 2. 2023 je potekala v prostorih društva Rdeči križ v Novem mestu prireditev, srečanje krajanov v počastitev kulturnega praznika.

Potekala je v obliki kavarne. Na prireditvi so nastopili tudi literati sekcije Snovanja s svojimi deli.

Nastopili so: Ivan Hrovatič, Terezija Balažević, Stane Cerar in Anica Vidmar.

Anica Vidmar





Člani JUTRA razstavljajo v novomeški knjižnici

VEDUTE IN PEJSAŽI je naslov skupinske razstave slik, s katero so svoja dela predstavili likovniki Društva upokojencev Novo mesto, člani Likovne sekcije Jutro. Razstava je na ogled že od 6.2.2023 v prostorih knjižnice Mirana Jarca v Novem mestu in bo trajala do 6. 3. 2023. Po mnenju delavcev knjižnice je pri njihovih obiskovalcih požela kar veliko zanimanje.



V letu 2022 je Likovna sekcija JUTRO, ki deluje v okviru Društva upokojencev Novo mesto, praznovala 20 letnico svojega obstoja. V njej aktivno ustvarja 16 članov Društva upokojencev Novo mesto. V zgodovini svojega delovanja so v Novem mestu in po dolenskih krajih priredili preko 100 skupinskih razstav, člani pa so imeli skupaj okoli 80 samostojnih razstav. Pogosto razstavljajo na skupinskih razstavah drugih društev, večkrat na leto se udeležujejo likovnih ex temporov in likovnih kolonij v Sloveniji in v tujini. Sami pa so v Novem mestu na Glavnem trgu v zadnjih letih organizirali 3 likovne ex tempore, na katere so povabili tudi druge ljubiteljske ustvarjalce iz Slovenije. Z vztrajnim

delom, različnimi oblikami izobraževanja, pogosto pod mentorstvom akademskih slikarjev in likovnih pedagogov, je večina članov Likovne sekcije JUTRO pridobila za ljubiteljske slikarje solidno znanje.

V likovni sekciji JUTRO je aktivnih 15-20 članov. Večinoma živijo v Novem mestu, slikoviti metropoli Dolenjske ali v njegovi prelepi okolici. So življenjsko in čustveno povezani z dolensko krajino. Na pričujoči razstavi v knjižnici Mirana Jarca je 12 avtorjev, članov Likovne sekcije JUTRO, na ogled postavilo 25 slik, na katerih so upodobljene vedute Dolenjske. Tehnike, ki so jih avtorji uporabili, so akril, olje, pastel, akvarel in grafika.

Avtorji razstavljenih del so:

- Andreja FIFOLT
- Darko BLAŽIČ
- Franci URBANČIČ
- Irena ARTAČ
- Jelka PREDOVIČ
- Liljana ČUČEK
- Milka KASTELIC
- Nevenka GOŠNIK
- Roman PLANKO
- Stane RAHNE
- Tomislav KOCUVAN
- Zdravko ČERV

Ob razstavi avtorjem čestitam in jim želim še mnogo uspešnih ustvarjalnih dni.

Zdravko Červ, Vodja LS Jutro

Lep spomin na kulturni praznik na Bučki

Dom je tam, kjer se počutimo domače, prijetno sprejeto. O.Š. BUČKA je bila vedno povezana s krajem in kraj s šolo.

To je zapisala ga. Jelka Tršinar, ki je bila urednica Zbornika ob 160-ti obletnici šolstva na Bučki. To povezanost sem občutila, ko sem prvič stopila v dvorano kulturnega doma na Bučki. Začutila sem, da kultura ni samo na kulturni praznik, ampak se kultura nahaja v samih ljudeh. Čuti se pristnost podeželja, lepota v naravi kakor tudi v ljudeh. Otroški živčav se je čutil na odru in v dvorani. Čeprav je Bučka podružnična šola, ki ima sedaj 48 otrok in 11 otrok v vrtcu, je tudi kakor druge šole v večjih mestih. Otroci ne dobivajo samo znanja, so zelo povezani in čutijo skrb drug do drugega. Ob kulturnem prazniku so vsi učenci nastopali, ne glede na sposobnost otrok. Vsak učenec je v program prinesel del kulture ob kulturnem prazniku, ki ga posvečamo pesniku Prešernu. Posebno mi je bilo v čast,



da sem nastopala na njihovi prireditvi. Predstavila sem našo L.S.D.U.N.M, kakor tudi svoj del poezije.

Slavnostne prireditve se je udeležil poseben gost, naš znani igralec g. Pavle Ravnohrib. Bilo je prijetno poklepetati z njim in ostalimi gosti Bučke.

Vodja L.S. Terezija Balažević

Nastop v domu starejših občanov Novo mesto

Ko omenimo mesec december, pomislimo na veselje, dobro hrano, druženje s prijatelji in sorodniki. Okraskimo smrečico in pod smrečico pričakujemo veliko daril. Med nami so tisti, ki jim je december isti kakor drugi meseci v letu. Zato smo se literati L.S.DU NM odločili, da starostnikom iz DSO NM popestrimo dan in jim posvetimo urico poezije, pesmi in glasbe.

Program je potekal v veselem vzdušju, saj so nekateri zaplesali, seveda tisti, ki imajo zdrave noge.

Program so popestrili g. Jože Gotlib-harmonika in solo pevka, ki rada prepeva ljudske pesmi, ga. Jelka Petrovič.

Vesela sem, da še vedno sodelujemo s prijatelji iz Šmarjeških Toplic, ki nam vedno popestrijo naš literarni večer.

Terezija Balažević

Srečanje literatov PZDU

Srečanje literatov PZDU – pokrajinska zveza društev upokojencev - je letos potekalo 9. 3. v Kulturnem domu Mokronog.

Zbralo se je veliko število literatov iz celotnega pokrajinskega področja. Najbolj številni smo bili člani literarne sekcije Snovanja iz DU Novo mesto. Prebiralimo pesmi in tudi prozo. Ob koncu je vsak od nastopajočih prejel knjigo Franceta Režuna z naslovom Drobci sonca. Ženske pa smo prejele še rdeč nagelj kot čestitko za dan žena.

Anica Vidmar

V sebi nosim svet – večer posvečen Franciju Šaliju

V soboto, 3. 12. 2022, sta Kulturno umetniško društvo Straža in Osnovna šola Vavta vas pripravila prireditev z naslovom *V sebi nosim svet*, posvečeno okroglemu jubileju Francija Šalija. V skrbno načrtovanem programu, ki sta ga pripravila Eli in Robi Kren, je bilo prikazano, kako obsežen in bogat je Francijev opus, ki do zdaj obsega 20 pesniških zbirk, več proznih del ter številne članke v raznih revijah in časopisih. Omeniti je tudi treba, da Franci kipari. Nekaj njegovih del je bilo razstavljenih v avli Kulturnega doma. Vrh prireditve je bila gotovo izročitev iz vrvice spletenega srca, ki so ga pletli nastopajoči, izročila pa sta mu ga učenca OŠ Vavta vas. Srca se je dotaknila Šalijeva pesem *Nekje je svet*, uglasbila jo je Brina Kren, zapel pa mladinski pevski zbor OŠ Vavta vas.

V občini Straža ni tako vsestransko plodovitega avtorja, ki se sicer osebno »razgalja«, nastavlja pa tudi ogledalo tistim, ki odločajo, ki krojijo naš vsakdan, pa tudi vsem nam, zlasti glede našega odnosa do narave, čutenja potrebe po človeških odnosih. Kdor prebere vsaj del njegovega izjemno bogatega literarnega opusa, ki pa ga še vedno dograjuje, lahko začuti njegovo bit. Franci je oseba z mnogo empatije, ne le do sočloveka, zlasti do ponižanega, trpečega, temveč tudi do narave v celoti. Tako lahko v njegovih delih začutimo bolečino ob spoznanju, da je delavec postal strošek, kakor tudi ob opuščanju njiv, ko jih prerašča goščča. Res je tudi, da izkazuje radost, ko se kaj zasvetlika, ko kje vznikne novo življenje, nov uspeh, nov začetek nečesa lepega.

Franci Šali je bil leta 2003 urednik I. Snovanskega zbornika DU Novo mesto. Svetoval je članom literarne sekcije, kako izboljšati za zbornik predlagana besedila. Tako je zaoral ledino in nakazal uspešno pot delovanja literarne sekcije Snovanje in tudi likovne sekcije Jutro. V uvodni besedi je Franci Šali med drugim napisal: »Upati je, da bo zbornik **Snovanja** literarne in likovne sekcije Društva upokojencev Novo mesto postal redna letna publikacija. Na tak način bi udeleženi še eno možnost aktivnega, ustvarjalnega preživljanja poznih let življenja vse številčnejši skupini prebivalstva v sodobnem času.« To se sicer ni povsem uresničilo, lahko pa se trdi, da je 12 izdanih zbornikov v dvajsetih letih delovanja obeh sekcij zavidanja vredno število.

Frane Umek



PROGRAM MOBILNOSTI »PROSTOFER« vabi v svoje vrste nove prostovoljce

Program mobilnosti »PROSTOFER«, ki ga izvajamo od leta 2018 v sodelovanju z MO, je namenjen brezplačnim prevozom za upokoјence iz območja Mestne občine Novo mesto.

Prevoze opravljajo vozniki prostovoljci z dvema električnima avtomobiloma Zoe in Kangoo. Namenjen je predvsem za obiske zdravstvenih ustanov in upravnih uradov.

Prevozi se izvajajo od ponedeljka do petka, praviloma v času med 7. in 15. uro.

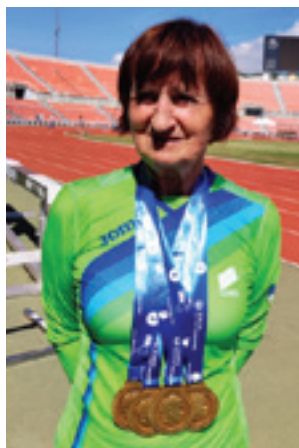
Trenutno je aktivnih 18 voznic in voznikov prostovoljcev.

Če radi vozite tudi vi in želite pomagati starejšim osebam, ki imajo težave z lastnim prevozom, vas toplo VABIMO v EKIPO PROSTVOLJCEV.

Prosimo, da nas pokličete na tel. št. **041 717 031**, nam pišete na **upokojenci2@t-2.net** ali se osebno oglasite v tajništvo Društva upokojencev Novo mesto, Čitalniška 1, Novo mesto.

Treba se je gibati

Leto 2022 je bilo atletske zelo razgibano.



Na DŠI sem v teku na 900 m dosegla 1. mesto v svoji kategoriji. Naredila sem Dolenjski pokal. Sem že pet let članica Združenja atletskih veteranov Slovenije (ZAVS). Udeležila sem se državnih veteranskih prvenstev v dvorani in na prostem ter balkanskih veteranskih prvenstev v dvorani (bilo je v Novem mestu) in na prostem (v Solunu), državnega veteranskega prvenstva v cestnem teku (10 km v Ormožu) in pol maratona v Novem mestu. Od ZAVS sem prejela Priznanje za 7 osvojenih državnih rekordov, postavila pa sem tudi 7 balkanskih rekordov. Prejela sem tudi pokal za 2. mesto med veterankami. V letu 2022 sem pretekla tudi Splitski pol maraton. V poletnem času sem se udeležila tudi 26 km »Triglav Trail Ran« (Mojstrana – Vrata – Bivak pod Luknjo in nazaj v Mojstrano).

Tako, dragi upokojenci, treba se je gibati.

Jožica Rogelj

Flebaven[®]
mikronizirani diosmin

- KRČNE ŽILE?
- BOLEČINA V NOGAH?
- OTEKANJE NOG?

OKREPITE SVOJE VENE!

Flebaven krepi vaše vene, deluje protivnetno ter učinkovito zmanjša bolečino v nogah, občutek težkih nog in otekanje nog.

Flebaven[®]. Lahkoten korak za zdrave vene.

www.flebaven.si



1
TABLETA NA DAN

KRKA