



**Društvo U3** – Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka. Partizanska cesta 1

## **PREDSTAVITEV VSEBINE NEKATERIH ŠTUDIJSKIH KROŽKOV V LETU 2014 - 2015**

Poleg študijskih krožkov in delavnic, ki so že na seznamu lahko organiziramo tudi nov krožek, če je le dovolj prijavljenih interesentov.

### **1. Angleški jezik – s Stephenom**, mentor Stephen Mayland (40 ur)

Opisi oseb, nakupovanje, opis mesta in doma. Nove besede in slovnica.

### **2. Angleški jezik – nadaljevalni**, mentor Stephen Mayland (40 ur)

Teme o katerih bomo govorili v angleškem jeziku so: mesto kjer živim, potovanje, delo in prosti čas, vsakdanje zgodbe, kaj beremo v časopisu. Razširili bomo besedni zaklad. Prosto se bomo pogovarjali in odpravljali strah pred pogovorom. Slovnica.

### **3. Angleški jezik - konverzacija**, mentor Stephen Mayland (40 ur)

Dom in okolje, mesto kjer živim. Zdravo življenje in prehrana, vsakdanje zgodbe, o čem pišejo časopisi. Širili bomo besedni zaklad in vadili pogovor brez strahu.

### **4. Angleški jezik – konverzacija**, mentor Tadej Gartner (40 ur)

V okviru programa razvijamo besedišče na splošno, še posebej pa na primeru posameznih aktualnih tem (družbenih, političnih in gospodarskih), ki se pojavijo tekom študijskega leta. Obravnavamo tudi bolj splošne teme, kot so prazniki, opisovanje šeg in navad in bolj specifičnih kot so izobraževalni in politični sistem, o naši kulturi ter geografskih značilnostih.

### **5. in 6. Angleščina po mavrični bližnjici - začetniški in nadaljevalni**, mentorici Dušica Kunaver in Veronika Hartman (40 ur)

Predstavitev angleščine po metodi mavrične bližnjice: sedem besednih vrst na sedmih mavričnih barvah. Učenje poenostavljene slovnice ob preglednicah. Celostni pogled na jezik - na vse besedne vrste sočasno – bistvene posebnosti samostalnika, pridevnika, zaimka... Prepevanje angleških pesmi. Pripovedi preprostih zgodb.

### **7. Nemški jezik**, mentorica Olga Volčič (30 ur)

Teme, o katerih bomo govorili v nemškem jeziku so: ljudje in potovanja, stanovanje in življenje, orientacija in poti, vsakdanjik, prazniki in praznovanja, hrana in pijača, nastanitev in oprema, moda in okus.

### **8. in 9. Ruski jezik 1 in 2**, mentorica Irina Grušina (40 ur)

Vabimo vas v krožek ruščine za začetnike in tudi tiste, ki ste se rusko že učili in bi radi svoje znanje osvežili ter nadgradili. Učili se boste slovnice, brali knjige in članke v ruščini, pisali spise in poročila, dialoge in skeče, recitali poezijo, peli ruske pesmi, skupaj si bomo ogledali filme, risanke in drugo. Jezik boste osvajali postopoma, sproščeno in na zanimiv način.

### **11. Likovni krožek**, mentor Matej Bizovičar (40 ur)

Poučevanje risanja poteka po metodi, ki jo je razvil Anton Ažbe in temelji na razvijanju upodabljanja vidnega po principih osnovnih geometrijskih teles in kasneje opisne geometrije. Risali bomo geometrijske like, tihožitja, lutke in se poizkusili tudi pri upodobitvi človeške glave. Podobni motivi nas čakajo tudi pri slikanju, upajmo na kakšen dan lepega vremena, da se bomo lahko preizkusili tudi v slikanju v naravi. Želja je tudi vzpodbuditi posameznika k iskanju lastnega likovnega izražanja.

### **12. Kitara**, mentor Martin Ramoveš (trajanje po dogovoru)

Učenje osnov oz. nadgraditev predhodnega znanja igranja kitare. Glede na želje vsakega posameznika se odločimo za način dela – bodisi učenje na osnovi knjige notnih zapisov za kitaro, bodisi vaje brez branja not, pri katerih utrdimo prijeme in ritmično igranje. Vaje lahko potekajo tudi v kombinaciji s petjem (ljudskih pesmi), pri katerem ima kitara spremljevalno vlogo. Ure potekajo individualno enkrat na teden. Za učenje potrebujete lastno kitaro.

### **13. Igranje na orglice**, mentor Marjan Urbanija (10 ur)

Začetni tečaj za igranje na orglice traja pet krat po dve uri, oz. dve uri tedensko. Poučevanje

poteka po prvem slovenskem priročniku Moje prve orglice, ki je izšel lani v septembru in je prirejen za igranje na orglice HOHNER tip MELODY STAR in za kromatične orglice vseh proizvajalcev.

#### **14. Tečaj fotografiranja in obdelave fotografij (20 ur)**

Teme: zgodovina fotografije, zgradba in delovanje fotoaparata, vrste fotoaparata, fotografska optika in objektiv, načini delovanja fotoaparata, uporaba svetlomerov, uporaba bliskavic in ostalih virov umetne svetlobe, osnove fotografske estetike in kompozicije, digitalni zajem slike, funkcije digitalnih fotoaparata. Vaje: fotografiranje na terenu, analiziranje posnetkov, delo v računalniški učilnici, snemanje in arhiviranje fotografij, obdelava fotografij, izdelava kontaktnih kopij, retuširanje, estetska predstavitev fotografij, predstavitev osnovnih programov za obdelavo fotografij.

#### **15. Gledališki krožek**, mentorica Nadja Strajnar Zadnik (40 ur)

Vsako srečanje je sestavljeno iz: fizičnih in glasovnih vaj (ogrevanje) zato, da bi se seznanili s telesom in glasom kot lastnim orodjem izražanja. Improvizacija je namenjena razvoju domišljije, sposobnosti obvladovanja prostora in izrabe kreativne ideje. Po analizi izbranih tekstov bomo poskušali v praksi izraziti občutek, ki ga narekuje vloga. Gre za izziv, s katerim preko igre, brez kritiziranja presežemo lastne strahove in zavore in se polno zavedamo lastnega potenciala izražanja.

#### **16. Etnologija**, mentorica Marjeta Malešič (40 ur)

Program je sestavljen iz sklopa predstavitev slovenskega ljudskega izročila. Ob slikovnem, avdio in video gradivu ter preko predavanj bomo spoznavali in primerjali določene obrti ter z njimi povezane šege, navade in domača opravila po Sloveniji in tudi širše.

Obravnavane teme: osnovni etnološki pojmi in pregled slovenskega narodopisja ter etnologov, stare obrti na Slovenskem na splošno in opis posameznih, npr. obrti v Škofji Loki.

Teme: radodarna jesen, prihod zime, prebujanje pomladi. Možnosti izdelave raznih predmetov iz papirja, ličkanja, vrvi, filca, slame papirja ali blaga. V program krožka pa je vključen tudi obisk kakšnega muzeja, kraja, manjše lokalne zbirke ali obisk posameznika, mojstra - poznavalca ljudskega znanja.

#### **17. Kuharske delavnice v Gostilni v Crngrobu**, mentor Matej Rupnik

Preizkusili se bomo v nekaterih kuharskih mojstrovinah kot so: kmečkih sirovih štrukljev, korenčkovi štruklji, pečenka s suhimi slivami, bograč, ocvrte postrvi, ostalo po dogovoru s kuharjem. Material prinesete s seboj po navodilih mentorja. Delavnice bodo potekale v Gostilni Crngrob enkrat tedensko od 8. ure zjutraj po 3 šolske ure od oktobra dalje. Prispevek samo za materialne stroške - odvisno, koliko bo prijavljenih.

#### **21. Oblikovanje gline**, mentorica Saša Ambrožič (40 ur)

Udeleženci tečaja se bodo spoznali z različnimi vrstami gline, njenimi lastnostmi in orodjem za obdelavo. Glino bomo oblikovali ročno v različnih tehnikah ter ji dodajali izraznost z gravuro in barvnimi engobami. Izdelke bomo tudi žgali, glazirali in patinirali. Na začetku bomo oblikovali enostavnejše oblike kot so posode, vaze in lončki, kasneje pa bo vsak po svojih željah in zmožnostih izdelal različne uporabne in umetniške predmete kot so nakit, male skulpture in slike v glini.

#### **22. Foto špencir**, mentor Milan Mihalič

Fotografiranje dogovorjenih tem in pregled ustvarjenih fotografij. Namenjeno interesentom z osnovnim znanjem fotografiranja. Izpopolnitev, nadgraditev in izmenjava izkušenj fotografskega znanja pri fotografiranju. Pregledovanje in komentarji izbranih posnetih fotografij.

#### **23. Delavnice za izdelovanje nakita**, mentorica Maja Dolinar Dubokovič,

Na prvi delavnici se bomo seznanili z osnovnimi pripomočki za izdelavo nakita. Nizali bomo steklene, lesene perle in perle iz fimo mase. Uporabili bomo tudi peresa, satenaste trakove, verižice... Na drugi delavnici za izdelovanje kvačkanega nakita iz žice bomo osvojili osnove izdelave kvačkanega nakita iz žice različnih barv. Izdelali bomo prstan, uhane, broško, zapestnico in/ali ogrlico. Na tretji delavnici za izdelovanje polstenega nakita bomo osvojili osnove izdelave nakita iz 100 % ovčje volne s tehniko polstenja oz. filcanja. (cena bo nekoliko višja, ker bo vključen potreben material)

**24. Oblikujmo skupaj**, mentorica Lili Pajntar (10 ur)

Delavnice na temo oblikovanja iz naravnih materialov s pomočjo različnih rokodelskih tehnik. Oblikovali bomo različne materiale, od papirja, bombaža, volne, svile, do plute in odpadne keramike, kamnov... Raziskovali bomo našo dediščino in poizkušali prenesti preteklost v sodobne izdelke. Delavnice bom podkrepila s pisnimi viri; tematiki primerno bom pripravila literaturo, mogoče si bomo ogledali kakšno razstavo in seveda sami pripravili razstavo unikatnih izdelkov, ki bodo nastajali tekom našega druženja.

**26. Zdravstveni Qigong Mawangdui Daoyin Shu**, mentorica Anja Koželj (30 ur)

Vadili bomo formo Mawangdui Daoyin Shu. Cilj vadbe je aktivirati telo, se razgibati in okrepiti, na telesu prijazen način. Vsako uro bomo začeli z ogrevanjem telesa. Vadba poudarja mehko in nežnost gibanja ter hkrati povečuje gibljivost mišic in sklepov. Kot pripravo na izvajanje forme se bomo za krajši čas ustavili v stoječi meditaciji, ki pa je med meditacijami zelo posebna, saj se ukvarjamo le s svojim telesom.

**27. Pilates**, mentorica Anja Koželj (30 ur)

Pilates je umirjajoča vadba, ki ob nežni glasbi poteka polno uro. Vadba krepi gibljivost v sklepih kot tudi stabilizatorje, to pa so tiste mišice telesa, ki nas držijo pokonci. Veliko pozornosti bomo namenili krepitvi stabilizatorjev hrbtenice, ki ohranjajo pravilno držo telesa in tako preprečujejo bolečine ter krepitvi centra, globokih trebušnih mišic ter mišic medeničnega dna, te pa pomagajo obhrbteničnim mišicam pri drži telesa.

**28. Fit v najlepših letih**, mentorica Barbara Čenčič (36 ur)

Z oktobrom se bo pričela 3. sezona »fitkanja« - vadba za vse tiste, ki se zavedajo pomena ohranjanja gibalnih sposobnosti do pozne starosti. Program vadbe: pilates, raztezne vaje, sprostitvene tehnike, vadba z različnimi pripomočki (elastični trakovi, glide-i, pilates žogami...). Vadba je prilagojena vsakemu posamezniku. Prav tako pa ni pomembno, ali ste moškega ali ženskega spola.

**29. Bonton – skriti adut osebne uspešnosti**, mentorica Nataša Škofic Kranjc (25 ur)

Kaj, kako, s kom, na kakšen način.... delamo (navadne in posebne) stvari, dogodke, srečanja... še uspešnejše in srčnejše. Na primer: kako organiziram možev 70-letnico, kaj obleči za otvoritev razstave, kje so na mizi kozarci za vodo, kako poklicati na radio? In še in še..

**30. Urjenje spomina**, mentorica Romana Kumar (10 ur)

Spomin lahko ohranjamo s posebnimi vajami. Na naših srečanjih se bomo naučili več vaj, ki jih boste lahko izvajali doma. (začetek v februarju)

**31. Energijska medicina**, mentorica Breda Poljanec (20 ur)

Energijska medicina je metoda zdravljenja, ki je poceni, učinkovita in preprosta. Temelji na drugačnem pogledu na svet in medicino, ki ni materialistično obarvan. Že sedaj je jasno, da je uspešna pri zdravljenju kroničnih, avtoimunih bolezni in psihičnih travm na način in hitrostjo s katero se današnji pristopi in zdravljenje ne morejo meriti. So znanstveniki in zdravniki, ki so nam omogočili novo razumevanje in znanstveno razložili način delovanja.

**32. Živimo polno življenje – dobro počutje, radost in veselje**, mentorica Branka Strniša (30 ur)

Različna razpoloženska stanja, zunanje omejitve in naši stili razmišljanja nam mnogokrat preprečujejo/onemogočajo v polnosti živeti in uživati življenja. Najpogosteje so to stres, negativna čustva, strahovi, skrbi, žalost, negativna verižna razmišljanja ipd. Namen srečanje je naučiti se prepoznati, razumeti in soočiti se temi stanji in omejitvami, spoznati mehanizme povezav med telesom, umom in čustvi ter naučiti se enostavnih vaj za sproščanje energijskih potencialov čustev, uma in telesa za bolj polno, zdravo in veselo življenje.

**33. Osnovna prva pomoč za domačo rabo**, mentor Franci Jesenovec (15 ur)

Že dolgo je tega, ko smo hodili na tečaje prve pomoči. S tem tečajem bomo osvežili spomin, kako pomagati sebi ter drugim v primerih manjše ali večje nezgode in kako pomembno je razgibati razbolele okončine po takih nezgodah.

**34. Bachove cvetne esence in cvetna terapija – kako do zdravja s pomočjo Bachovih cvetnih esenc in harmoniziranja čustev**, mentorica Suzana Diez Rupnik (20 ur)

Kako cvetne esence delujejo, kako z njihovo pomočjo prepoznati negativna čustva, vzrok teh čustev ter jih preobraziti v pozitivna čustvena stanja. Učili se bomo samostojne uporabe cvetnih esenc zase in za svoje bližnje. V praktičnem delu boste sami pripravili stekleničko izbrane esence. 10 ur bomo namenili praktičnemu delu.

**35. Sadjarstvo**, mentorica Maja Zakotnik (10 ur)

Kako skrbeti za sadno drevje v domačem vrtu? Odgovore na to vprašanje bomo poiskali na tečaju.

**36. Zelenjavni vrt**, mentorica Živa Kalan (21 ur)

V krožku zelenjavni vrt se bomo učili o ekološki pridelavi zelenjave. Krožek je primeren za začetnike in za naprednejše vrtnarje. Začeli bomo pri osnovah, pri semenu, sajenju in pikiranju sadik, naredili bomo test kaljivosti in presadili sadike v pikirne lončke, nadaljevali bomo s temami o sestavi tal in humusa, naredili prstni in pH preizkus. Govorili bomo o gnojenju s hlevskim gnojem, kompostom in o zelenem gnojenju. Naučili se bomo vse o škodljivcih in boleznih na naših gojenih rastlinah in o zatiranju teh s pomočjo domačih pripravkov. Veliko bomo povedali o biotičnem varstvu rastlin in o ohranjanju koristnih živali, nadaljevali s pleveli in s tehnikami dela na zelenjavnem vrtu. Izdelamo tudi semenski trak.

**37. in 38. Računalništvo - začetni in nadaljevalni tečaj**, mentor Rok Pogačnik (40 ur)

**39. Orientacija - varno in zdravo gibanje v naravi**, mentor Srečo Pirman, vaditelj orientacije in Stanislav Strnad, trener orientacije (40 ur)

Orientacija je tesno povezana z gibanjem v urbanem in naravnem bolj ali manj znanem okolju in prostoru.

Priprava na praktični del orientacije na terenu (osnove kartografije in topografije) in praktični del na terenu - "Lov na lisice" in "Iskanje skritega zaklada" z uporabo kompasa in karte.

Kako določamo smeri neba in azimutov, stojišča in kako se orientiramo s tehnikami notranjega in stranskega ureza, merimo razdalje in relativne ter absolutne nadmorske višine na karti in terenu, učenje orientacijskih tehnik gibanja na terenu, opazovanje in spoznavanje naravnih značilnosti in terena, orientacija v povezovanju z drugimi vedami kot npr. ekologija, vremenoslovje, geografija, spoznavanje flore in favne, uporaba kompasa, karte in navigacijskih sredstev na terenu, varno gibanje, pohodništvo in osnove preživljanja v naravi.

**40. Sprehod skozi preteklost Škofje Loke in okolice** (20 ur)

Predavanja bodo vsebovala: zgodovinski opis Škofje Loke z okolico - od Škofje Loke do Žabnice oziroma Bitnja, del Selške doline z opisom Železnikov, pa vse do Visokega v Poljanski dolini. Glavni poudarek bo na opisu in ogledu posameznih pomembnih stavb Mestnega trga, Sp. trga, Puštala, Karlovca in Stare Loke. S predavanji želimo širši javnosti zlasti pa ljubiteljem zgodovine domačega kraja, predstaviti bogato zgodovino našega mesta z okolico.

**41. Novinarski krožek**, mentorica Mojca Selak (40 ur)

Glavna naloga medija in tako tudi novinarja je posredovanje informacij. Spoznali bomo kakšne so glavne prvine dobre informacije in dobre komunikacije. Sistematično bomo pregledali glavne novinarske zvrsti in vrste. Podrobneje bomo spoznali novico, poročilo in reportažo. Kogar ni na spletu, ne obstaja, pravijo. Pogledali si bomo različne spletne medije (bloge, spletne strani, spletne portale) in družbena/družabna omrežja (Twitter, Facebook, YouTube). Pretehtali bomo kateri od spletnih kanalov bi najbolje dopolnjeval tiskano verzijo časopisa Mi o sebi in e-novic Od tu in tam ter se z njo bolje spoznali. Prav tako bomo obravnavali osnove sporočanja na spletu. Vsebina, ki ji bomo tudi namenili del časa, so nebesedilni elementi časopisa – grafike, fotografije, ilustracije itd.

**42. Rodoslovje z računalnikom**, mentor Peter Hawlina (20 ur)

Program je namenjen predvsem začetnikom, ki imajo namen na sodoben način dokumentirati svoje prednike in sorodnike. Seznanjanje z osnovnimi koncepti rodoslovja, priporočenimi standardi, delovnimi (računalniškimi) pripomočki, napotki za delo z arhivskim gradivom in predstavljanje rezultatov raziskav. Posredovanje teorije s sprotno uporabo priporočil pri konkretnem sestavljanju svojega rodovnika.