



PREDSTAVITEV VSEBINE ŠTUDIJSKIH KROŽKOV V LETU 2016 - 2017

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

JEZIKI

Angleščina po mavrični bližnjici – začetni, nadaljevalni 1, 2 in obnovitveni - Jasna Kejžar
Angleščino se boste učili od začetnega do obnovitvenega krožka po metodi mavrične bližnjice, kar pomeni sedem besednih vrst na sedmih mavričnih barvah. Slovnico boste spoznavali poenostavljeno s preglednicami. Besedni zaklad boste širili z izrazi iz vsakdanjega življenja in se učili poslušati tuji jezik.

Angleški jezik – konverzacija s Stephenom 1,2,3, zahtevnejša konverzacija - Stephen Mayland

Program je prilagojen stopnji znanja jezika posamezne skupine študentov. Naučili se boste opisovati osebe, mesta, dom in navade. Pogovarjali se boste o tekočih domačih in svetovnih dogodkih. Širili boste svoj besedni zaklad in izboljšali konverzacijo.

Angleški jezik z Vero - Veronika Hartman

Pogovarjali se boste o splošnih temah in vsakdanjih dogodkih, brali in obnavljali tekste ter utrjevali pisanje, lekcije in konverzacijo.

Francoski jezik – nadaljevalni - Tamara Savnik

Ponovili boste že znane slovnične strukture, dvignili nivo jezika in obogatili besedni zaklad z novimi izrazi iz sodobnega jezika. Ob sproščnemu pogovoru boste pridobivali samozavest in veselje do jezika ter spoštovanje do bogate francoske kulture.

Francoski jezik – osnovni in pogovorni - Marie Carnio

Učili se boste besede osnovnega besednega zaklada ali pridobili novega ter postali bolj samozavestni pri komuniciranju v francoskem jeziku.

Nemški jezik – obnovitveni, nadaljevalni 1,2 - Olga Volčič

Pri krožku boste izpopolnili znanje ali se naučili nemškega jezika z branjem, poslušanjem, govorjenjem in pisanjem besedil na različne teme, kot so ljudje in potovanja, stanovanje in življenje, orientacija in poti, vsakdanjik, prazniki in praznovanja, hrana in pijača, nastanitev in oprema, moda in okus in drugo.

Nemška konverzacija z bralno značko - Julijana Celestina Grum

Delo pri krožku vključuje konverzacijo, delo v parih, branje knjig in diskusijo.

Ruski jezik – začetni, nadaljevalni 1, obnovitveni - Irina Guščina

Na krožek ruščine vabimo začetnike ter vse, ki so se rusko že učili in bi radi svoje znanje osvežili ter nadgradili. Udeleženci se bodo učili slovnico, brali knjige in članke v ruščini, pisali spise, poročila, dialoge in skeče, recitirali poezijo, peli ruske pesmi ter si ogledali filme, risanke in drugo. Jezik bodo osvajali postopoma, sproščeno in na zanimiv način.

Španski jezik – začetni, nadaljevalni 1 - Bernarda Kovač

Osvojili boste osnovne komunikacijske veščine, potrebne za branje, pisanje in izgovarjavo v španskem jeziku in hkrati spoznavali značilnosti španske kulture, zgodovine, kulinarike in geografije.

UMETNOST

Igranje na orglice začetni, nadaljevalni - Marjan Urbanija

Učili se boste igranja na diatonične orglice po priročniku Moje prve orglice. Poučevanje bo potekalo skupinsko od 4-8 kandidatov.

Fotografski krožek začetni, nadaljevalni - Sašo Kočevar

Spoznali boste osnove fotografske tehnike in kompozicije ter tehnično uporabo aparata in nastavitve. Ob koncu krožka bomo pripravili razstavo.

Foto špancier - Milan Mihalič

Naučili se bomo, kako ustvariti čim boljšo fotografijo, in spoznavali fotografitiranje.

Risarsko slikarska šola - Matej Bizovičar

Program je primeren za vse, ki se z študijskim risanjem srečujejo prvič, kot tudi za tiste, ki na tem področju že imajo izkušnje, saj temelji na individualnem pristopu in osebnem razvoju likovnega izražanja.

Likovni krožek z Edijem - Edi Sever

Likovni krožek je primeren za vse, ki se želite svobodno izražati s slikanjem akvarelnih slik.

Tečaj solo petja za vse - Irina Guščina

Na skupinskem tečaju se bomo opevali in osvajali pevske tehnike, posebne tehnike za skupinsko petje ter fizične in dihalne vaje, kot so vaje Strelnikove in pranajama joga.

Na individualnem tečaju bomo poleg osnovnih vaj osvajali posebne vaje, namenjene razvoju glasu in sprostitvi med petjem.

Peli bomo mednarodni repertoar in tudi skladbe v ruskem jeziku.

Gledališki krožek - Nadja Strajnar Zadnik

Vsako srečanje bo sestavljeno iz fizičnih in glasovnih vaj za ogrevanje, s čimer se bomo seznanili s telesom in glasom kot lastnim orodjem izražanja. Improvizacija bo 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 ter se polno zavedamo lastnega potenciala izražanja.

Oblikovanje gline brez mentorja

Pridobili bomo znanje za samostojno oblikovanje izdelkov iz gline.

Klekljanje brez mentorja

Samostojno delo na lastnem punklu z lastnimi kleklji in prejo. Uporabljali bomo princip ZNAŠ – NAUČI DRUGEGA.

ZDRAVJE IN OSEBNOSTNI RAZVOJ

Aerobika možganov - Petra Čelik

Vadba kratkoročnega in dolgoročnega spomina, koncentracije, domišljije, besedne spretnosti in logičnega razmišljanja.

Uporaba znanja prednikov za harmonično življenje in sobivanje z naravo - Breda Poljanec

Naučili se bomo, kako so naši starodavni predniki pridobivali znanje, ki ga potrjujejo nova znanstvena dognanja. Razumemo, da moramo uporabljati setveni koledar, da nam bo na vrtu dobro raslo, mi pa se bomo naučili, kdaj je pravi čas za različne človeške dejavnosti. Naučili se bomo vsakodnevnih obredov, ki nam dvigujejo nivo energije in nas močneje povežejo z naravo, ki nas obdaja.

Umetnost reševanja nesporazumov - Jasna Tepina

Konflikti so sestavni del življenja in sami po sebi niso ne dobri ne slabi. Pomembnejše je, kako jih rešujemo in kaj iz njih naredimo. Načini reševanja konfliktov so različni, nanje pa vplivajo naš značaj, izkušnje in okoliščine. Reševanja konfliktov se lahko naučimo, za pomoč pa lahko prosimo tudi usposobljene mediatorje.

Pilates - Anja Koželj

Pilates je umirajoča vadba, ki poteka polno uro ob nežni glasbi. Krepi gibljivost v sklepih ter stabilizatorje, torej tiste mišice telesa, ki nas držijo pokonci. Veliko pozornosti bomo namenili krepitvi stabilizatorjev hrbtenice, ki ohranjajo pravilno držo telesa in tako preprečujejo nastanek bolečin ter krepitvi globokih trebušnih mišic ter mišic medeničnega dna, ki pomagajo obhrbteničnim mišicam pri drži telesa.

Quigong - Anja Koželj

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. 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 je zelo posebna, saj se ukvarjamo le s svojim telesom.

Razmigajmo se - Anja Koželj

Na vadbi bomo krepili vse tisto, kar nam vsak dan omogoča dobro počutje telesa (moč, koordinacijo, gibljivost, itd) in zaradi česar lahko izvajamo priljubljene aktivnosti, npr. planinarjenje, kolesarjenje in hoja.

Babice, dedki in vnuki telovadijo - Anja Koželj

Zabavna vadba, pri kateri telovadijo babice, dedki in vnučki različnih starosti ter se skupaj skozi igro učijo novih in pozabljenih telesnih spretnosti.

Country plesi – začetni, nadaljevalni - Milena Razinger

Učenje koreografije Country Line Dance ob country glasbi. Razvedrili si boste srce in dušo, razgibali telo, nabrali kondicijo in se v času treninga popolnoma sprostiti.

RAČUNALNIŠTVO

Računalništvo-začetni tečaj, nadaljevalni - Rok Pogačnik

Naučili se bomo uporabljati računalnik, tako z individualno pomočjo kot na splošnih predavanjih.

Računalništvo – tablice - Rok Pogačnik

Nova doba nam prinaša nova orodja. S tablicami, ki si jih boste lahko sposodili, se bomo naučili njihovo uporabo. Na voljo boste imeli individualno pomoč, tablice pa bomo spoznavali tudi s praktičnim delom.

Računalništvo – Word - Rok Pogačnik

Word je zelo uporaben program za vnos in oblikovanje besedil. Ne skrbite, tudi pri tem tečaju boste imeli na voljo individualno pomoč.

Računalništvo- Excel - Rok Pogačnik

Naučili se bomo vnašati oblikovati in filtrirati podatke, izdelovati grafe, vnašati enačbe in uporabljati funkcije.

OSTALO

Ekološki zelenjavni vrt - Živa Kalan

Vemo, kako pomembna je samooskrba. Naučili se bomo urediti vrt od semena do spravila pridelka.

Skriti kotički Škofje Loke - Jasna Kejžar

Spoznali boste zgodovino škofjeloškega območja mesta Škofja Loka, Selške in Poljanske doline, Crngroba in drugih območij. Razširili in poglobili boste že obstoječe znanje. Posebej se bomo posvetili različnim zgradbam oz. stavbni dediščini.

Rodoslovje za začetnike - Peter Hawlina

Program je namenjen predvsem začetnikom, ki nameravajo na sodoben način dokumentirati svoje prednike in sorodnike. Seznanili se bomo z osnovnimi koncepti rodoslovja, priporočenimi standardi, delovnimi (računalniškimi) pripomočki, napotki za delo z arhivskim gradivom in predstavljanjem rezultatov raziskav. Spoznali bomo teorijo in sproti dobivali priporočila pri konkretnem sestavljanju svojega rodovnika.

Pripovedovanje in zbiranje ljudskih pravljic - Petra Čičić

Pripovedovanje ljudskih zgodb je veliko več od recitiranja besedila, ki se ga naučimo na pamet, je ustvarjalni proces, v katerega vnesemo svojo osebnost. Zgodbe bomo poiskali v knjigah in na terenu med ljudskimi pripovedovalci.

Šege, ljudske pesmi in pripovedi z Dušico Kunaver

Letne šege bomo prepletli z življenjskimi šegami od zibelke do groba. Poleg tega se bomo pogovarjali o skrivnostnih bitjih, ki so živel v gozdu blizu vasi, v gorski votlini, v duplu drevesa.

Pomen odnosa starih staršev in vnukov – Maja Leban

Stari starši bodo spoznali načine preživljanja prostega časa z vnuki, kako doživeti veselje, radost ter pristno prijateljstvo z vnuki, kako prebuditi željo vnukov za preživljanje časa s starimi starši in napredovanju v razvoju in rasti, torej kako zgraditi tople odnos.

DELAVNICE

Delavnice s Sonjo - Sonja Dolinar

Naučili se bomo samostojnega ustvarjanja aranžmajev za različne priložnosti.

Delavnice za izdelovanje nakita - Maja Dolinar Dubokovič

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

Zeliščarske delavnice - Pavel Čuk

Na terenu in na predavanjih bomo spoznavali bomo zelišča in njihovo uporabo.

Vpis bo potekal v prostorih društva U3 na Partizanski 1, Škofja Loka

v septembru 2016, vsak delovni dan

od 10. do 12. in od 14. do 16. ure.

V študijske krožke, ki se ne bodo začeli 1. oktobra, se boste lahko vpisali tudi kasneje, vsak četrtek v času uradnih ur med 10. in 12. uro.

Društvo U3 - Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka

uradne ure **četrtek od 10. do 12. ure** in **v ponedeljek od 14.30 do 16.30.**

e-pošta loka3univerza@gmail.com in krozki.loka.u3@gmail.com

spletna stran <http://3univerza-loka.splet.arnes.si/>

telefon v času uradnih ur **064 233 535**