



Društvo U3 - Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka, Partizanska cesta 1

## PREDSTAVITEV VSEBINE ŠTUDIJSKIH KROŽKOV V LETU 2017 - 2018

---

Vpis bo potekal vsak delovni dan od 4. do 20. septembra,  
od 10. do 12. ure in od 14. do 15.30  
v naši pisarni na Partizanski cesti 1.

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 in obnovitveni** – Jasna Kejžar  
Angleščino se boste učili od začetnega do obnovitvenega krožka po mavrični bližnjici, 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 jezik.

**Angleščina s Stephenom – začetni, nadaljevalni in angleška 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 – konverzacija** - Veronika Hartman  
Pogovarjali se boste o splošnih temah in vsakdanjih dogodkih, brali in obnavljali tekste ter utrjevali pisanje, lekcije in konverzacijo.

**Francoski jezik – obnovitveni** – Tamara Savnik  
Ponovili boste že znane slovnične strukture, dvignili nivo jezika in obogatili besedni zaklad z novimi izrazi sodobnega jezika. Ob sproščenem pogovoru boste pridobivali samozavest in veselje do jezika ter spoštovanje do bogate francoske kulture.

**Kitajski jezik – Zabavno s kitajščino** – Manca Pibernik  
Pri krožku boste spoznali osnove kitajskega jezika, besedišče in slovnico, kulturo Kitajske. Naučili se boste razumevanja in uporabo osnovnih fraz, poznavanje osnovnih pismenk, branje lažjih besedil in razlik med našo in kitajsko kulturo.

**Nemški jezik – začetni, nadaljevalni** – Olga Volčič  
Pri krožku boste izpolnili ali se naučili nemškega jezika z branjem, poslušanjem, govorjenjem in pisanjem besedil na različne teme.

**Ruski jezik – začetni, nadaljevalni in ruska konverzacija** - Irina Guščina  
Na krožek ruščine vabimo začetnike ter vse, ki ste se rusko že učili in bi radi svoje znanje osvežili ter nadgradili. Jezik boste osvajali postopoma, sproščeno in na zanimiv način.

**Španski jezik – začetni, nadaljevalni** – Bernarda Kovač  
Osvojili boste komunikacijske veščine, potrebne za branje, pisanje in izgovorjavo v španskem jeziku in hkrati spoznavali značilnosti španske kulture, zgodovine, kulinarike in geografije.

## **UMETNOST**

### **Čebela – žlahtna spremljevalka slovenske kulture - Alenka Veber**

Spoznavali boste pomen čebele v vsakdanjem življenju na različnih področjih: folkloristika, kulturna zgodovina, etnologija, kulinarika kot tudi promocija vseživljenjskega učenja, znanja in delovanja za dejavno vključevanje v sodobno družbo.

### **Fotografski krožek – začetni, nadaljevalni – Sašo Kočevar**

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

### **Foto špancir – Milan Mihalič**

Ustvarjali boste fotografije na dogovorjene teme, pregledovali in komentirali svoje stvaritve.

### **Likovni krožek z Edijem – Edi Sever**

Likovni krožek je primeren za vse, ki se želite izražati s slikanjem akvarelov.

### **Tečaj solo petja za vse - Irina Guščina**

Na skupinskem tečaju se boste opevali in osvajali pevske tehnike, posebne tehnike za skupinsko petje ter fizične in dihalne vaje, kot so vaje Strelnikove in pranajama joge. Na individualnem tečaju boste poleg osnovnih vaj osvajali posebne vaje, namenjene razvoju glasu in sprostitvi med petjem.

### **Gledališki krožek – Nadja Strajnar Zadnik**

Vsako srečanje bo sestavljeno iz fizičnih in glasovnih vaj za ogrevanje, s čimer se boste seznanili s telesom in glasom kot lastnim orodjem izražanja. Improvizacija bo namenjena razvoju domišljije, sposobnosti obvladovanja prostora in izvedbe kreativne ideje.

### **Oblikovanje gline brez mentorja – Znaš, nauči drugega.**

Pridobili boste znanje za samostojno oblikovanje izdelkov iz gline.

### **Klekljanje brez mentorja - Znaš, nauči drugega.**

Samostojno delo na lastnem punklu z lastnimi kleklji in prejo.

## **ZDRAVJE IN OSEBNOSTI RAZVOJ**

### **Aerobika možganov – Petra Čelik**

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

### **Avtogeni trening tehnika sproščanja, ki resnično deluje – Branka Strniša**

Avtogeni trening je celotna sprostivne tehnika s katero popolnoma sprostimo in umirimo telo in duha. S pomočjo avtogenega treninga sprostimo tudi najbolj zakoreninjene napetosti v telesu kot so vsakodnevni pritisk, napor in stres.

### **Uporaba znanja prednikov za harmonično življenje in sobivanje z naravo – Breda Poljanec**

Delavnica bo potekala po knjigi Po poti sonca – matere Umai, ki jo je napisala Zinaida Taniševna Tirisova. Naučili se boste, kako se zdravimo s pomočjo Narave in kako živimo v skladu z Luninim koledarjem.

### **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.

### **Pilates – Anja Koželj**

Pilates je umirjajoča vadba, ki poteka polno uro ob nežni glasbi. Krepi gibljivost v sklepih ter stabilizatorje, torej tiste mišice telesa, ki nas držijo pokonci. Veliko pozornost bomo namenili krepitvi stabilizatorjev hrbtenice ter krepitvi globokih trebušnih mišic ter mišic medeničnega dna.

### **Razmigajmo se - Anja Koželj**

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

### **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 sprostili.

### **Nordijska hoja – Barbara Čenčič**

Naučili se boste pravilne in varne tehnike hoje s palicami.

### **Joga za starejše – Janja Primožič**

Naučili se boste pravilne telesne vadbe, meditacije in izvajanje dihalnih vaj.

### **Zdravilna telesna vadba BE ALIVE – Maja Leban**

Naučili se boste kako ohraniti celostno zdravje in ostati vitalni, notranje umirjeni in stabilni.

## **RAČUNALNIŠTVO**

### **Računalništvo - začetni, nadaljevalni – Rok Pogačnik**

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

### **Računalništvo - tablice – Rok Pogačnik**

S tablicami, ki si jih boste lahko sposodili, se boste naučili njihovo uporabo. Na voljo boste imeli individualno pomoč, tablice pa bomo spoznavali s praktičnim delom.

### **Računalništvo - Word - Rok Pogačnik**

Word je zelo uporaben program za vnos in oblikovanje besedil.

### **Računalništvo- Excel – Rok Pogačnik**

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

## **OSTALO**

### **Ekološki zelenjavni vrt - Živa Kalan**

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

**Kotički Škofje Loke - Jasna Kejžar**

Spoznali boste zgodovino mesta Škofja Loka, Selške in Poljanske doline, Crngroba in drugih območij. 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 boste 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 pravljič – Petra Čičić**

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

**Sodobno ogrevanje z lesno biomaso**

Seznanitev s kakovostnim zgorevanjem lesa in temu prilagojene rešitve ogrevanje v stanovanjskih hišah.

**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 živela v gozdu blizu vasi, v gorskih votlinah, v duplu dreves.

## **DELAVNICE**

**Delavnice s Sonjo – Sonja Dolinar**

Naučili se boste samostojnega ustvarjanja aranžmajev za različne priložnosti.

**Delavnica za izdelavo nakita iz kvačkane žice – Maja Dolinar Dubokovič**

Na delavnici boste osvojili osnove izdelave kvačkanega nakita iz žice različnih barv. Izdelali boste prstan, uhane, broško, zapestnico in ogrlico.

**Delavnice z Lenko – Lenka Bajželj**

Na delavnici se boste naučili izdelovati čokoladne dekoracije, torte, dobro drobno pecivo.

**Kvačkanje – Jana Štucin**

Naučili se boste osnovnega kvačkanja, različnih načinov kvačkanja in spoznavali nove vzorce.

**Uporaba pametnega telefona – Dan Dubokovič**

Spoznali boste pametni telefon in orodij, fotografiranje, pošiljanje fotografij, alarme, GPS, podatke, brisanje, internet, nastavitve in Bluetooth.

**Zeliščarska delavnica – Pavel Čuk**

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

---

**Društvo U3 - Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka**

uradne ure 10. do 12. ure in od 14. do 15.30 ure

e-pošta [loka3univerza@gmail.com](mailto:loka3univerza@gmail.com) in [krozki.loka.u3@gmail.com](mailto:krozki.loka.u3@gmail.com)

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

telefon v času uradnih ur 064 233 535