



Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka

Društvo U3

Partizanska cesta 1, 4221 Škofja Loka

2019
15
2004

Predstavitev vsebine študijskih krožkov v letu 2019 - 2020

Vpis bo potekal vsak delovni dan od 2. do 30. septembra,
od 10. do 12. ure ter ob ponedeljkih še od 14.30 do 16.30 ure
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 – začetni in nadaljevalni

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.

Italijanski jezik – začetni – Ina Rahmanović

Pri krožku boste spoznali osnove italijanskega jezika, besedišče in slovnico. Naučili se boste razumevanja in uporabo osnovnih fraz.

Italijanski jezik – nadaljevalni – Saša Chen

Ponovili boste že znane slovnične strukture, dvignili nivo jezika in obogatili besedni zaklad z novimi izrazi sodobnega jezika.

Kitajski jezik – Zabavno s kitajščino – Saša Chen

Pri krožku boste spoznali osnove kitajskega jezika, besedišče in slovnico, kulturo Kitajske. Naučili se boste razumevanja in uporabe osnovnih fraz, poznavanja osnovnih pismenk, branja lažjih besedil in razlik med našo in kitajsko kulturo.

Nemški jezik – začetni, nadaljevalni – Jasna Kejžar

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 – Jasna Batagelj

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

UMETNOST

Fotografski krožek – začetni, nadaljevalni – Peter Pokorn ml.

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

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.

Kaligrafija – Pika Škerlj

Naučili se boste pravilne drže peresa in izvedbe potez, ki sestavljajo pisavo rimskega unciala. Najprej se boste naučili velike črke in za tem male črke.

Klekljanje brez mentorja - Znaš, nauči drugega.

Samostojno delo na lastnem punklu z lastnimi kleklji in prejo.

Kvačkanje brez mentorja - Znaš, nauči drugega.

Samostojno in praktično delo.

Likovni krožek z Edijem – Edi Sever

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

Mitologija in umetnostna zgodovina – Pika Škerlj

Predstavitev starih kultur, razlikovanje med posameznimi obdobji, razumevanje sprememb in medsebojnih vplivov. Umetnost od prazgodovinskih jamskih slikarjev do Bizanca. Pri vsakem obdobju se bomo natančno posvetili tudi mitologiji.

Oblikovanje gline brez mentorja – Znaš, nauči drugega.

Pridobili boste znanje za samostojno oblikovanje izdelkov iz gline.

Ruska bralnica - Irina Guščina

Učenje ruskega jezika vsebuje slovnico, branje knjig in člankov v ruščini, pisanje spisov in poročil, dialoge in skeče, recitiranje poezije, petje ruskih pesmi, ogled filmov in risank, poslušanje posnetkov in drugo.

Poleg tega se tečajniki udeležujejo prireditev v Ruskem centru znanosti in kulture v Ljubljani, na katerih komunicirajo v ruščini, sodelujejo v kvizih in kulturnem programu.

Risarsko slikarska šola – Peter Gaber

Preko različnih vaj se boste naučili osnov risanja in slikanja, nato pa si bomo izbrali najljubše motive in jih naslikali.

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.

ZDRAVJE IN OSEBNOSTI RAZVOJ

Ali sem fit? – Inštitut za javno zdravje

Udeleženci pridobijo informacije o njihovi telesni pripravljenosti.

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.

Dejavniki tveganja za zdravje – Inštitut za javno zdravje

Udeleženci se poučijo o bioloških dejavnikih tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor) o njihovem vplivu na kronične bolezni.

Dobrobiti vibracijske medicine – Breda Poljanec

Seznani se boste z zdravljenjem s pomočjo neagresivnih, vendar učinkovitih metod vibracijske medicine.

Joga za tretje življenjsko obdobje – Nina Arnuš

Umirili boste um in pobožali telo z nežnimi raztegi.

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.

Psihološke igre – Jasna Pinoza

Pregled vlog, ki se igrajo v psiholoških igrah; pregled čustev in razumevanje, kako se lahko čustva uporabljajo v namene manipulacije; samorefleksija, ali tudi mi sami igramo psihološke igre (verjetno da); razumevanje, zakaj so škodljive za odnose; prepoznavanje, ali smo bili kdaj manipulirani na kakšen način.

Urinska inkontinenca – Ana Kokelj

Inkontinenca ni tabu, obstajajo rešitve.

Tehnika sproščanja – Inštitut za javno zdravje

Udeleženci spoznajo značilnosti sproščanja in preiskusijo tri različne tehnike sproščanja.

Življenjski slog zdravo živim – Inštitut za javno zdravje

Pomen zdravega življenjskega sloga: zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenje, opuščanje pitja alkohola, obvladovanje stresa in spanja.

RAČUNALNIŠTVO

Računalništvo - začetni, nadaljevalni – Domen Kokelj

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

Računalništvo - tablice – Domen Kokelj

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

Računalništvo - PowerPoint – Domen Kokelj

PowerPoint je zelo uporaben program za vnos fotografij in oblikovanje besedil.

Računalništvo- Urejanje fotografij – Domen Kokelj

S fotoaparatom smo posneli fotografije. Če bi bile to klasične fotografije na filmu, bi ga sedaj le še razvili. Digitalno fotografiranje pa nudi še dodatne možnosti obdelave fotografij. Pred obdelavo pa je potrebno fotografije prenesti s fotoaparata na trdi disk našega računalnika in jih urediti v mape, da vemo, kje so shranjene in jih lahko najdemo.

Izdelava foto knjige – Domen Kokelj

Naučili se boste kako hitro in enostavno ustvarite popolno knjigo s fotografijami za vsako priložnost.

OSTALO

Ekološki zelenjavni vrt - Živa Kalan

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

Iz popotniške malhe

Občasna tematska srečanja.

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.

Skriti biseri Slovenije – začetni, nadaljevalni – Alenka Veber

V krožku Skriti biseri Slovenije boste z mentorico Alenko Veber spoznali manj znane – skrite bisere Slovenije. Ne bomo samo listali po knjigah, ampak se bomo odpravili tudi na pot, ter tako spoznali značilnosti naše dežele. Slovensko pestrost bomo odkrivali ne le v raznoliki pokrajini, temveč tudi v arhitekturi, kulinariki, vinorodnih okoliših, navadah, govorici, zgodovini ...

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.

Nakupovanje po internetu – Domen Kokelj

Spletno nakupovanje je tudi pri nas vedno pomembnejše. Preko spleta lahko kupujemo praktično vse od hrane, tehničnih izdelkov do počitniških aranžmajev, letalskih kart idr.

Varno na internetu – Domen Kokelj

Le en klik in že ste lahko sredi nočne more, pa naj bo doma ali kje drugje. Za varnost na spletu zato poskrbite pravočasno.

Uporaba pametnega telefona – Domen Kokelj

Spoznawali boste pametni telefon in orodij, fotografranje, 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 vsak delovni dan od 10. do 12. ure

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