



Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka
Društvo U3

Partizanska cesta 1, 4221 Škofja Loka

Predstavitev vsebine študijskih krožkov v letu 2020 - 2021

Vpis bo potekal **vsak delovni dan od 1. do 30. septembra,**
od 10. do 12. ure

v naši pisarni na Partizanski cesti 1.

JEZIKI

Angleščina – začetni, nadaljevalni in obnovitveni krožek – Jasna Kejžar

Angleščino se boste učili v krožkih od začetnega do obnovitvenega. Slovnico boste spoznavali poenostavljeno s preglednicami. Spoznavali boste izraze iz vsakdanjega življenja in se učili poslušati jezik.

Angleščina s Stephenom – začetni in nadaljevalni krožek ter angleška konverzacija

Program bo prilagojen stopnji znanja jezika posamezne skupine študentov. Naučili se boste opisovati osebe, mesta, dom in navade. 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 slovnice in besedišča in konverzacijo.

Italijanski jezik – začetni in nadaljevalni krožek – Ina Rahmanovič

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

Nemški jezik – začetni in nadaljevalni krožek – Jasna Kejžar

Pri krožku se boste učili nemškega jezika z branjem, poslušanjem, govorjenjem in pisanjem besedil z različnimi temami.

Ruski jezik – začetni, nadaljevalni in ruska konverzacija - Irina Guščina

Jezik boste osvajali postopoma, sproščeno in na zanimiv način. Svoje že pridobljeno znanje boste osvežili ter nadgradili.

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

Beremo dobre knjige – Ela Dolinar

S skupino bralcev se bomo dogovorili o seznamu knjig slovenskih avtorjev, o katerih se bomo pogovarjali na srečanjih. Sledili bomo zgodbi in kritično ocenjevali vsebino.

Fotografski krožek – začetni, nadaljevalni – Peter Pokorn ml.

Spoznali 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.

Klekljanje brez mentorja - Znaš, nauči drugega.

Samostojno delo na lastnem punklu z lastnimi kleklji in prejo.

Kvačkanje brez mentorja - Znaš, nauči drugega.

Samostojno delo.

Likovni krožek z Edijem – Edi Sever

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

Oblikovanje gline brez mentorja – Znaš, nauči drugega.

Pridobili boste znanje za samostojno oblikovanje izdelkov iz gline.

Od risbe do akrila – Nina Naliny Meglič

Spoznavali bomo osnove risanja in ustvarjali tihožitja, krajine in druge motive. Slikali bomo z akrilom, spoznali barvni krog in barvne lestvice ter se učili senčenja.

Pojemo po rusko – Irina Guščina

Učili se bomo znane in manj znane melodične ruske pesmi.

Ruska bralnica - Irina Guščina

Spoznavali bomo slovnico ter brali knjige in članke v ruščini, Znanje jezika bomo utrjevali s pisanjem spisov in poročil, z dialogi, recitiranjem poezije in petjem ruskih pesmi.

ZDRAVJE IN OSEBNOSTNI RAZVOJ

Ali sem fit? – Inštitut za javno zdravje

Udeleženci pridobijo informacije o svoji 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 med plesom popolnoma sprostili.

Joga za tretje življenjsko obdobje – Nina Arnuš

Umirili boste um in pobožali telo z nežnimi raztegi.

Spontani ples – Irina Guščina

Spontani ples je svobodno kreativno gibanje, povezovanje telesa, čustev in misli. Predznanje plesnih veščin ni pomembno, saj ga izvajajo lahko vsi ne glede na obliko telesa, starost, spol in plesne (ne)izkušnje.

Dejavniki tveganja za zdravje – Inštitut za javno zdravje

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

Tehnike sproščanja – Inštitut za javno zdravje

Udeleženci bodo preizkusili tri različne tehnike sproščanja.

Presejalni programi Dora, Zora in Svit – Inštitut za javno zdravje

S presejalnimi programi lahko odkrijemo raka ali predrakave spremembe, še preden se pojavijo simptomi ali znaki bolezni.

Življenjski slog - zdravo živim – Inštitut za javno zdravje

Udeleženci bodo spoznavali pomen zdravega življenjskega sloga, torej zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opuščanja pitja alkohola in kajenja, obvladovanja stresa in pomembnost spanja.

RAČUNALNIŠTVO

Računalništvo - začetni, nadaljevalni – Domen Kokelj

Naučili se boste uporabljati računalnik, tako z individualno pomočjo mentorja 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 – Uporaba programov učenje na daljavo - Domen Kokelj

Uporaba programov učenja na daljavo, kot Zoom, Microsoft Teams, TeamViewer, Skype, Google in Hangouts.

Računalništvo - Urejanje fotografij – Domen Kokelj

Pred obdelavo bomo fotografije prenesli s fotoaparata na trdi disk našega računalnika in jih uredili v mape. PowerPoint je zelo uporaben program za vnos fotografij in oblikovanje besedil.

OSTALO

Ekološki zelenjavni vrt - Živa Kalan

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

Iz popotniške malhe

Občasna tematske 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

Skriti biseri Slovenije začetni, nadaljevalni – Alenka Veber

Z mentorico Alenko Veber spoznali manj znane, skrite bisere Slovenije. Odpravili se bomo tudi na pot in pestrost naše dežele odkrivali ne le v raznoliki pokrajini, temveč tudi v arhitekturi, kulinariki, vinorodnih okoliših, navadah, govoricah in zgodovini.

Širimo obzorja – Ela Dolinar

Program bo obsegal vrsto vsebin s področja kulture. Prizadevali si bomo, da si bodo naši člani širili obzorje z obiskovanjem znamenitosti in dogodkov s področja naravne in kulturne dediščine doma in po svetu. Letošnji program bo pretežno posvečen spoznavanju botaničnih vrtov Slovenije.

DELAVNICE

Delavnice s Sonjo – Sonja Dolinar

Naučili se boste samostojnega ustvarjanja aranžmajev za različne priložnosti, šopkov z domačega vrta in izdelave venčkov v božičnem času.

Izdelava foto knjige – Domen Kokelj

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

Likovno ustvarjalne delavnice – Nina Naliny Meglič

Izvedli bi delavnice poslikave kamnov, servietne tehnike, ustvarjanja slike iz das mase in ustvarjanja energijske slike.

Nakupovanje po internetu – Domen Kokelj

Spletno nakupovanje je tudi pri nas vedno pomembnejše, saj preko spleta lahko kupimo skoraj vse, od hrane in tehničnih izdelkov do počitniških aranžmajev in letalskih kart.

Uporaba pametnega telefona – Domen Kokelj

Spoznavali boste pametni telefon in orodja, fotografranje, pošiljanje fotografij, alarme, GPS, podatke, brisanje, internet, nastavitve in Bluetooth.

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.

Zeliščarska delavnica – Pavel Čuk

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

Zgodovina skozi muzejske zaklade – Sodelavci v Loškem muzeju

- ✦ Orožje in bojevanje – Jože Štukelj in Biljana Ristić
- ✦ Športno z muzejem – Biljana Ristić
- ✦ Škofja Loka od začetkov do danes – Jože Štukelj in Biljana Ristić
- ✦ Kustos za en dan – Biljana Ristić
- ✦ Življenje nekoč in danes: vstop v etnologijo z zbirkami Loškega muzeja – Mojca Šifrer Bulovec
- ✦ Umetnostnozgodovinsko popotovanje od srednjega veka do sodobnosti – Boštjan Soklič

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/> facebook Univerza TRI

telefon v času uradnih ur 064 233 535