



Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka
Društvo U3
Partizanska cesta 1, 4221 Škofja Loka

Predstavitev vsebine študijskih krožkov v letu 2021 - 2022

Vpis bo potekal vsak delovni dan od 1. do 30. septembra,
od 10. do 12. 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 - če razmere ne bodo primerne, bo pouk potekal preko Zooma.

Angleščina – začetni, nadaljevalni in obnovitveni – Jasna Kejžar Hartman

Angleščino se boste učili od začetnega do obnovitvenega krožka. Slovnico boste spoznali poenostavljeno s preglednicami. Besedni zaklad boste širili z izrazi iz vsakdanjega življenja in se učili poslušati jezik.

Angleščina s Stephenom – nadaljevalni in konverzacija - Stephen Mayland

Program je 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 in konverzacijo.

Nemški jezik – začetni, nadaljevalni – Jasna Kejžar Hartman

Pri krožku boste izpopolnili ali se naučili nemškega jezika z branjem, poslušanjem, govorjenjem in pisanjem besedil na različne teme.

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

V skupini bralcev se bomo dogovorili o seznamu knjig slovenskih avtorjev o katerih se bomo pogovarjali. Sledili bomo zgodbi in bili kritični do vsebine.

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.

Klekljanje brez mentorja - Znaš, nauči drugega

Samostojno delo na lastnem punklu z lastnimi kleklji in prejo.

Oblikovanje gline brez mentorja – Znaš, nauči drugega.

Pridobili boste znanje za samostojno oblikovanje izdelkov iz gline.

Kvačkanje brez mentorja - Znaš, nauči drugega

Samostojno in praktično delo.

Solo petje – Irina Guščina

Učili se bomo znane in manj znane melodične ruske pesmi.

Ruska bralnica - Irina Guščina

Učenje ruskega jezika vsebuje slovnico, branje knjig in člankov v ruščini. Znanje jezika bomo utrjevali s pisanjem spisov in poročil, z dialogi, recitiranjem poezije, petjem ruskih pesmi in drugo.

Zgodovina skozi muzejske zaklade – Kustosi Loškega muzeja

Z arheološko, zgodovinsko, kulturnozgodovinsko, umetnostno, etnološko, prirodoslovno, športno zbirko in muzejem na prostem predstavljamo kulturno dediščino loškega območja in jo hkrati umeščamo v širši slovenski in evropski kontekst.

ZDRAVJE IN OSEBNOSTI 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 v času treninga popolnoma sprostiti.

Pilates – Anja Koželj

Pilates je umirjajoča vadba, ki nam pomaga ozavestiti svoje telo in okrepi mišice .

Plesno rekreacijske vaje na daljavo – Irina Guščina

Na vajah na daljavo bomo prav tako preučevali naše telo, njegove možnosti in sposobnosti, usvajali nove gibe. V tej obliki bo večja možnost za vaje, ki so namenjene odpravljanju napetosti, zategnjenosti in blokad.

Razmigajmo se – Anja Koželj

Na vadbi boste izvajali vse tisto, kar vam vsak dan prinese dobro počutje telesa.

Dejavniki tveganja za zdravje – Inštitut za javno zdravje

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

Spontani ples – Irina Guščina

Spontani ples je svobodno kreativno gibanje, povezovanje telesa, čustev in misli.

Predznanje plesnih veščin ni pomembno; izvajajo ga lahko vsi ne glede na obliko telesa, starost, spol in plesne (ne)izkušnje.

Tehnika sproščanja – Inštitut za javno zdravje

Udeleženci spoznajo značilnosti sproščanja in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja.

Zmanjševanje stresa Access Bars - Smaragda Magi Knežević

Naučili se boste enostavne terapije za premagovanje stresa.

Življenjski slog - zdravo živim – Inštitut za javno zdravje

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

RAČUNALNIŠTVO

Računalništvo - začetni, nadaljevalni – Domen Kokelj

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

Googlove aplikacije – Domen Kokelj

Aplikacija Google poskrbi, da ste na tekočem s stvarmi, ki vam veliko pomenijo. Poiščite hitre odgovore, raziščite zanimanja in prejmite vir obvestil glede stvari, ki so vam pomembne. Bolj ko uporabljate aplikacijo Google, boljša je.

Uporaba programov učenje na daljavo - Domen Kokelj

Uporaba programov učenja na daljavo. (Zoom, TeamViewer, Google Drive...)

Uporaba pametnega telefona in urejanje fotografij – Domen Kokelj

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

Aplikacija kolesarske poti – Domen Kokelj

Če ljubite naravo in prosti čas v lepem vremenu radi preživljate ob hoji v hribe, kolesarjenju po novih poteh ali pa preprosto radi raziskujete vse naravne lepote, ki jih premore Slovenija, imamo danes za vas pripravljeno super aplikacijo.

Aplikacija Ali veš kaj ješ? - Domen Kokelj

Sopotnik pri zdravem prehranjevanju kar v tvojem žepu! Z aplikacijo »Veš kaj ješ« lahko skozi dan preverjaš kako izbrati bolj zdrav obrok.

Aplikacija omogoča: preprost pregled nad članki, skeniranje črtne kode izdelka, dostop do več kot 500 zdravih receptov ...

OSTALO

Jata izkušenih ptic Škofja Loka – Ajda Tomažin

Jata se oblikuje na podlagi kranjske Jate izkušenih ptic, ki že dve leti odkriva pozabljene zgodbe mestnega jedra. Delite svoje zanimive zgodbe in poletite z nami.

Kotički Škofje Loke - Jasna Kejžar Hartman

Spoznali boste zgodovino mesta Škofja Loka, Selške in Poljsanske doline, Crngroba in drugih območij. Posebej se bomo posvetili različnim zgradbam oz. stavbni dediščini.

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 ...

Spoznavanje zelišč in njihova uporaba – Miran Kavčič

Na terenu in na predavanjih boste spoznavali zelišča in njihovo uporabo. Mentor ima svoj zeliščni vrt.

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 na področju naravne in kulturne dediščine doma in po svetu. Letošnji program bo pretežno posvečen spoznavanju muzejev.

Delavnice s Sonjo – Sonja Dolinar

Naučili se boste samostojnega ustvarjanja aranžmajev za različne priložnosti. Šopki z domačega vrta in izdelava venčkov v božičnem času.

Društvo U3 - Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka
uradne ure ponedeljek, sreda in petek 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