



Društvo U3

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka,
Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka

Program za študijsko leto 2024 - 2025

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

v naši pisarni na Partizanski cesti 1.

JEZIKI

1. Angleščina – začetni, nadaljevalni in obnovitveni – Jasna Kejžar

Angleščino se boste učili od začetnega do obnovitvenega krožka. Slovnico boste spoznavali poenostavljeno s preglednicami. Besedni zaklad boste širili z izrazi iz vsakdanjega življenja in se učili poslušati jezik. Predvsem pa boste izgubili strah pri pogovoru in razumevanju angleškega jezika.

2. Angleščina s Stephenom – začetni, 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. Na vašo željo bo mentor dodal točno takšne teme, ki vas zanimajo oz. jih potrebujete v vsakdanjem življenju.

3. 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.

4. Italijanski jezik – začetni, nadaljevalni – Marjana Gašper

Tečaj italijanščine se ne začne s slovnico in pravili. Začnemo s prebujanjem govorca v vas! Spregovorite že prvo uro. Pri krožku boste spoznali osnove italijanskega jezika, besedišče in slovnico. Naučili se boste razumevanja in uporabo osnovnih fraz.

5. Nemški jezik – začetni, nadaljevalni – Jasna Kejžar

Izpopolnili boste svoje znanje nemškega jezika ali ga se naučili z branjem, poslušanjem, govorjenjem in pisanjem besedil o različnih temah. Predvsem pa boste izgubili strah pri pogovoru in razumevanju nemškega jezika.

6. 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.

UMETNOST IN DELAVNICE ROČNIH DEL

7. Umetnostna zgodovina – Mateja Močnik

Spoznali boste načine in pristope, ki nam omogočajo spoznavanje in branje umetnine. Ko se boste naučili opazovati in prepoznavati ključne elemente umetnin, pa se boste poglobljeje spoznali s slovensko umetnostjo.

8. Klekljanje brez mentorja – *Znaš, nauči drugega z Jano Bešter*

Samostojno delo na vaši lastni blazini za klekljanje z vašimi kleklji in prejo.

9. Kvačkanje brez mentorja – *Znaš, nauči drugega z Jano Štucin*

Samostojno in praktično delo. Kvačkali boste uporabna oblačila, igrače, predmete.

10. Oblikovanje gline – Mari Furlan

Pridobili boste znanje za samostojno oblikovanje izdelkov iz gline. Ulivanje kalupov, ulivanje skodelic, izdelava jasic in novoletnih okraskov, izdelava lončkov za rože različnih velikosti, izdelava cvetlic ...

11. Polstenje – Darja Rant

Pripravljen je sklop delavnic polstenja. Seznanli se boste z mokrim polstenjem, spoznali vrste volne. Ob delu z materialom in izdelavi polstenih predmetov se boste naučili različnih tehnik polstenja. Lahko boste izdelali sliko, milo, različne podstavke, rože, posodico, torbico in torbo.

12. Tisk na tekstil – Darja Rant

Spoznali boste različne tehnike tiskanja vzorcev na blagu. Šablonski tisk, reliefni tisk – linorez, sitotisk in izdelava sit, modrotisk, tisk z rastlinami, ekotisk z uporabo rastlin, ki pustijo odtis na blagu.

13. Slikarski tečaj – Agata Pavlovec

Pripravljenih je šest sklopov delavnic. Vsi sklopi so primerni tako za začetnike kot tudi za tiste, ki se že ukvarjajo s slikanjem. Začetniki bodo spoznali osnove likovne teorije in pridobili osnovne spretnosti risanja in slikanja. Tisti, ki že ustvarjajo, bodo svoje znanje nadgradili in gotovo spoznali tudi kaj novega, kar bodo vključili v svoje likovno delo.

14. Slikanje na svilo – Darja Rant

Izvedeli bomo, kaj vse potrebujemo, če želimo narediti čudovito umetnino, ki nam bo v okras in ponos. Ob nastajanju izdelkov bomo osvojili osnovne tehnike slikanja. Rutica, ki jo sami poslikamo je lahko čudovito darilo.

15. 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.

16. Foto s Sašom – Sašo Kočevar

Skozi leče fotoaparata bomo gledali svoje mesto in njegove kotičke. Dogovorili se bomo, kaj naj iščemo, kako naj fotografiramo in na kaj naj bomo pozorni. Po zaključku bomo skupaj z mentorjem pogledali posnetke, se o njih pogovorili in se nekaj novega naučili. Izbrane fotografije bomo razstavili.

17. Solo petje – Irina Guščina

Na tečaju solo petja boste raziskovali možnosti izražanja z glasom in usvajali pevske tehnike. Pozornost bo namenjena tudi govornim vajam in vajam za posluš, ritmu, improvizaciji, dihalnim vajam ter petju ob spremljavi kitare. Poleg osnovnih vaj bodo še posebne vaje namenjene razvoju glasu in sprostitvi med petjem ter vaje za odpravljanje treme pred nastopom.

ZDRAVJE IN OSEBNOSTI RAZVOJ

18. Tudi starejši smo lahko gibčni – Lea Mlakar

Vaje bodo prilagojene udeležencem. Krajši vpogled v nujnost pravilnega dihanja in izvajanje tehnike pravilnega dihanja. Z vajami bomo sproti reševali težave udeležencev (trd vrat ...).

19. Country plesi – začetni, nadaljevalni – Milena Razinger

Učenje koreografije Country Line Dance ob kantri glasbi. Razvedrili si boste srce in dušo, razgibali telo, nabrali kondicijo in se med treningi popolnoma sprostili.

20. Spontani ples – Irina Guščina

Plesne vaje spontanega plesa so namenjene vsem, ki želijo izvedeti več o sebi in svojih zmožnostih, ki želijo sprostiti telo in um ter se naučiti izražati svoja čustva prek gibanja. Spoznali boste bistvo plesa, ki je v nas že od otroštva, nove načine gibanja, razmišljanja, čutenja in izražanja ob pomoči gibov. Na vajah se ne boste učili standardnih korakov, zato predznanje ni potrebno.

21. Vsak dan je lahko nov začetek – Julijana Celestina Grum

Predavanje bo potekalo v prostoru ali naravi, nato bo sledil pogovor o osebnih izkušnjah, dvignili si boste samozavest s pozitivnimi vibracijami in sproščanjem.

22. S sladkorno boleznijo skozi življenje – Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka
Pridobili si boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2 ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše življenje.

23. Medosebni odnosi – Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka
Delavnica je namenjena vsem, ki bi si želeli okrepiti in izboljšati medosebne odnose, pa tudi vsem, ki bi se želeli naučiti, kako učinkovito izražati svoje potrebe, kako se postaviti zase in spoznati tehnike reševanja problemov.

24. Tehnike sproščanja – Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka
Spoznali boste značilnosti sproščanja ter preizkusili tri različne tehnike sproščanja.

25. Dejavniki tveganja za zdravje – Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka
Seznani se boste z biološkimi dejavniki tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor) in z njihovim vplivom na kronične bolezni.

26. Kako si pomagati pri nespečnosti – Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka
Zakaj spimo? Kako si lahko uredimo spalnico, da bomo lažje spali? Kaj lahko storimo čez dan za boljše spanje? Kdaj se moramo zaradi nespečnosti oglasiti pri zdravniku? Koliko spanja potrebujemo?

27. Spoprijemanje s stresom – Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka
Delavnica je namenjena vsem, ki menijo, da pogosto doživljajo hud stres, in vsem, ki se želijo naučiti, kako ga bolje obvladovati. Govorili bomo o simptomih in posledicah stresa ter o vplivu, ki ga lahko ima na čustva in misli.

28. Zdrav življenjski slog – Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka
Pogovorili se bomo o pomembnosti zdravega življenjskega sloga (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost, opuščanje tveganih in škodljivih navad, obvladovanje stresa in zdravo spanje ...) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo.

29. Ali sem fit? – Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka
Udeleženci bodo izvedli preizkus in dobili informacije o svoji telesni pripravljenosti ter posamezniku prilagojene nasvete fizioterapevta za morebitno vključitev v nadaljnje poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice glede na ogroženost, obolelost in morebitne dejavnike tveganja.

RAČUNALNIŠTVO

30., 31., 32. Začetni, nadaljevalni in izpopolnjevani tečaj – Domen Kokelj
Naučili se boste uporabljati računalnik, bodisi z individualno pomočjo bodisi na splošnih predavanjih.

33. Pametni telefon namesto kamere – Domen Kokelj
Vsak ima v žepu zmogljivo video kamero – pametni telefon. Z malo vaje in dostopom do nekaj ključnih nasvetov boste začeli snemati odlične posnetke, vloge ali kratke filme s pametnim telefonom.

34. Uporaba pametnega telefona – Domen Kokelj
Spoznali boste temeljne funkcije pametnega telefona in jih praktično preizkusili. Seznani se boste tudi z osnovnimi aplikacijami in se naučili upravljati z njimi.

35. Urejanje fotografij in izdelava foto knjige – Domen Kokelj
Naučili se boste urediti fotografije. Vsaka učna vsebina bo predstavljena teoretično in praktično v skupini.

36. Spoznavanje aktualnih aplikacij – Domen Kokelj
Spoznali boste zanimive in uporabne aplikacije za pametne telefone (EasyParking, Cewe, skener QR kode, Google tasks, Google keep, RTV 365 ...)

37. Spoznavanje umetne inteligence – Domen Kokelj

Gre za umetno inteligenco, ki lahko posnema človeško pogovorno interakcijo z uporabo naravnega jezika. ChatGPT lahko uporabnikom odgovarja na vprašanja, rešuje probleme, predvideva prihodnost in izvaja druge naloge, ki zahtevajo obdelavo naravnega jezika.

OSTALO

38. Geografija – Matic Močnik

Predavanje se bo pričelo z uvodom v geografijo, kasneje pa v celotno geografsko vertikalo. Površje in kamninska zgradba, podnebje, prst in rastlinstvo, vodovje, prebivalstvo, naselja, kmetijstvo itd.

39. Križemkražem – Mari Mrak

Križemkražem je mislena igra, v kateri sestavljamo besede iz naključno izbranih črk. Primerna je za vse generacije in odlična vadba za vitalnost možganov. Igra ima tudi pomembno družabno komponento, saj se igra v parih.

40. Novinarski krožek – Danica Zavrl Žlebir

Za tiste, ki radi pišete, uporabljate ter širite svoj besedni zaklad, opazujete in raziskujete, ste komunikativni in radovedni. Spoznavali boste novinarsko delo v teoriji in praksi. Objavljali bomo v glasilu Mi o sebi in na društveni spletni strani.

41. Kotički Škofje Loke po sklopih – Jasna Kejžar

Spoznali boste zgodovino mesta Škofja Loka, Selške in Poljanske doline, Crngroba in drugih območij. Posebna pozornost bo namenjena različnim stavbam oz. stavbni dediščini.

42. Skriti biseri Slovenije predavanja in izleti – Alenka Veber

V študijskem letu 2024/2025 bomo nadaljevali s spoznavanjem starih mestnih jeder in kranjskih mest, priložnostno pa bomo dodali tudi druge vsebine, povezane s kraji, ki jih bomo vzeli pod drobnogled.

43. Beremo dobre knjige – Ela Dolinar

Vsak mesec bomo prebrali eno knjigo, in se potem pogovorili kako smo jo doživeli. Pogovarjali se bomo o deželi oziroma kraju, kjer se roman dogaja, primerjali značaje oseb v romanu. Izbirali bomo knjige, ki jih lahko dobimo v naši knjižnici. Dobra knjiga nas popelje v magični svet, stran od trenutnih skrbi, kar zmanjšuje stres in dobro vpliva na duševno zdravje. Branje o življenju ljudi, ki so živeli v drugačnih časih ali okoliščinah, lahko pomaga, da lažje razumemo tiste, ki so drugačni. Da bi sledili zgodbi, si moramo zapomniti kar veliko stvari in to je dober izziv za naše možgane.

44. Drevesa - kako jih spoznamo – Mira Kofler

Spoznali boste najpogostejše avtohtone drevesne vrste. Znali razlikovati, razbrati in uporabiti pomembne rastne značilnosti za določitev (spoznavo) vrste drevesa, razumeli pomen ohranjanja pestrosti drevesnih sestojev in se seznanili s problemi umiranja drevesnih vrst.

45. Spoznavanje zelišč in njihova uporaba – Miran Kavčič

Vsebina delavnic: nabiranje in predelava zelišč, spoznavanje posameznih zelišč, priprava čajnih mešanic za različne bolezni raziskovanje zelišč v zeliščnem vrtu in naravi. Delavnice bodo potekale v več delih, odvisno od interesa. Izvedene so lahko med tednom ali med vikendom.

46. Širimo obzorja – opera in gledališče – Ela Dolinar

Organizirali bomo ogled predstav opere in gledališča. Tudi kakšen muzej ali kakšna druga zanimivost nam bo prišla na pot.

Društvo U3 - Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka

Uradne ure: sreda in petek od 10. do 12. ure. Telefon v času uradnih ur: 064 233 535

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

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