



## MEDNARODNI DAN STAREJŠIH 1. OKTOBER 2022

»Generalna skupščina Združenih narodov leta 1990 razglasila ta dan, da bi opozorila na odnos do starejših in njihov položaj v družbi. Naj bo vsak dan v letu dan starejših.«  
(*Rdeči križ Slovenije*)

Starejši si zaslužijo naše spoštovanje in pozornost. Naše življenje bogatijo s svojo modrostjo, spomini, prijaznostjo. Pogosto pa se srečujejo z osamljenostjo, diskriminacijo ...

Zanimivi statistični podatki:

Leta 2012 je bilo 17,1% prebivalcev v Sloveniji starih več kot 64 let. Vsaka tretja oseba je živel sama in bila izpostavljena revščini. Do leta 2060 bo delež starejših narastel že na 31,6 %. Zato so programi dela s starejšimi poseben izziv za nevladne organizacije. Glede na to, da se starostna doba daljša in da je čedalje več starejših vključenih v aktivnosti, ki jih ponujamo, se nam zdi pomembno, da medgeneracijsko sodelujemo in pripravljamo mlajše generacije na starost. (*Statistični urad*)

**1. januarja letos je bilo 21 % prebivalcev starih 65 let. Otrok do 14 let je bilo 15%. Otrok je bilo več kot starejših le v 21 občinah. Danes živi samih več kot tretjina starih 85+.**

Z razvojem računalniških tehnologij tudi starejši potrebujejo znanja uporabe računalnika. Tako imajo lažji dostop do informacij in zato bolj kakovostno življenje.

## NOVO ŠTUDIJSKO LETO 2022/2023

### Rezultati vpisa:

Na dan **30. 9. 2022** je v Društvo U3 vpisanih 182 članov, vendar so se nekateri prijavi v več študijskih krožkov (267)

	Študijski krožki	Število vpisanih
1	Skriti biseri Slovenije	61
2	Širimo obzorja	55
3	Jezikovni krožkov	41
4	Country ples	33
5	Pilates	28
6	Računalniške delavnice	49
skupaj		267

## **URNIK**

### **Ponedeljek:**

**Country ples v Rdeči Ostrigi – mentorica Milena Razinger**

Prva skupina nadaljevalni od 8.30 do 9.30

Druga skupina nadaljevalni od 9.30 do 10.30

Začetna skupina od 10.30 do 11.30

**Angleški jezik s Stephenom obnovitveni – mentor Stephen Mayland**

Martinova hiša od 9<sup>h</sup> do 10.30

**Kleklanje v Marinkini knjižnici – mentorica Jana Bešter**

od 17<sup>h</sup> do 19<sup>h</sup>

### **Torek:**

**Angleški jezik v Marinkini knjižnici – mentorica Jasna Kejžar**

Obnovitveni od 8<sup>h</sup> do 9.30

Nadaljevalni D od 9.40 do 11.10

Nemški jezik nadaljevalni od 11.30 do 12.50

Angleški jezik J od 13<sup>h</sup> do 14.30

**Pilates in Razmigajmo v dvorani Poden – mentorica Anja Koželj**

Pilates od 10<sup>h</sup> do 11<sup>h</sup>

Razmigajmo se od 11<sup>h</sup> do 12<sup>h</sup>

**Angleška konverzacija s Stephenom na Nami – mentor Stephen Mayland**

od 10.30 do 12. ure

### **Sreda:**

**Angleški jezik z Vero v Marinkini knjižnici – mentorica Veronika Hartman**

od 9<sup>h</sup> do 10.30

**Drugačen pogled na hrano – mentorica Breda Poljanec**

od 11<sup>h</sup> do 12<sup>h</sup>

**Spontani ples v Rdeči Ostrigi – mentorica Irina Guščina**

od 12<sup>h</sup> do 13<sup>h</sup>

### **Četrtek:**

**Računalništvo v Marinkini knjižnici – mentor Domen Kokelj**

od 9<sup>h</sup> do 11<sup>h</sup>

**Nesnovna kulturna dediščina Rusije v Marinkini knjižnici – Irina Guščina**

od 15<sup>h</sup> do 16.30

**Dihalne vaje Sterilnikove v Marinkini knjižnici – Irina Guščina**

od 17<sup>h</sup> do 18<sup>h</sup>

**Petek :**

**Kvačkanje v Marinkini knjižnici – Jana Štucin**

**od 17<sup>h</sup> do 19<sup>h</sup>**

\*\*\*

### **Študijski krožek Beremo dobre knjige**

Mentorica študijskega krožka Ela Dolinar je za mesec oktober izbrala knjigo **Oslepelo srce** pisateljice **Julie Franck**.



### **Posebno pozornost posvečamo programu računalniških delavnic.**

Delavnice bodo potekale ob četrtkih od 9<sup>h</sup> do 10.30. Vsaka učna vsebina bo v skupini predstavljena teoretično in praktično, ob zaključku pa tudi individualno.

#### **Aplikacije za starejše**

Danes je računalnik prisoten vsepovsod. Vedno nam je v pomoč, a le če ga znamo uporabljati. Zato spodbujamo uporabo digitalnih vsebin in pridobivanje različnih digitalnih spretnosti. To bo prispevalo k dvigu kakovosti našega življenja in socialne vključenosti.

#### **Aplikacija za načrtovanje kolesarskih poti in odkrivanje ponudbe ob poti.**

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

#### **Družbena omrežja**

Oblikovanje osebnega profila na izbranih družbenih omrežjih Facebook, Instagram, Twitter ...

#### **Digitalni podpis**

Uporabnikom omogoča e-podpisovanje dokumentov v različnih uporabniških okoljih, tako stacionarnih kot mobilnih napravah. Kaj je digitalni podpis, kje ga dobimo in zakaj ga rabimo.

#### **Izdelava foto knjige**

Imate kup neurejenih fotografij iz preteklosti? V predalu vam leži kar nekaj USB ključkov s fotografijami. Naučili se boste urediti fotografije. Vsakič, ko nekaj fotografiramo, to naredimo z željo, da si trenutek zapomnimo. K tistemu momentu, občutku, se želimo vrniti. Znanost potrjuje, da pregledovanje srečnih trenutkov iz preteklosti pozitivno vpliva na naše možgane, saj se takrat počutimo mirne, ljubljene in izpopolnjene.

## **Komuniciranje v digitalnem svetu in spletni bonton**

SMS, MMS in e-pošta, video komunikacija: predstavitev programov kot so Skype, Viber, spletni bonton

## **Kamera na pametnem telefonu**

Poznavanje mesta kamere na pametnih napravah in možnost uporabe, shranjevanje posnetega, možnost ogleda in deljenje posnetega, razumevanje avtorskih pravic

## **Spletno nakupovanje**

Predstavitev možnosti spletnega nakupovanja, pasti spletnih nakupov in praktični prikaz postopka z možnostjo vaje.

## **Spletno bančništvo**

Predstavitev možnosti spletnega bančništva in praktični prikaz postopka z možnostjo vaje.

## **Uporaba pametnega telefona**

Življenje brez mobilnega telefona si danes težko predstavljamo. Žal pa so sodobni mobilni telefoni vse prej kot enostavni za uporabo, ki je še posebno težavna za starejše uporabnike. Ti si s priloženimi navodili za uporabo pogosto ne morejo kaj veliko pomagati, ker so napisani v precej zapletenem jeziku.

## **Letos smo študijsko leto začeli z vabilom na DAN ODPRTIH VRAT.**



Srečali smo se v torek, 27. septembra 2022 ob 16. uri v Marinkini knjižnici. Po dolgem času je bila knjižnica zopet polno zasedena. Predstavili smo delovanje naše univerze, program in še posebej smo poudarili delovanje Informacijske točke HALO 65+. Vsem smo razdelili zgibanke s prošnjo naj postanejo tudi oni ambasadorji starejših, posredujejo ponudbo Društva U3 in občine Škofja Loka vsem, ki želijo ostati samostojni, saj imajo zagotovljeno podporo, ko jo potrebujejo.

Preko poletja smo prejeli precej klicev zavoljo digitalnih izobraževanj, ki jih je država razpisala za državljane nad 55 letom. Klicatelje je po večini zanimalo, če bodo izobraževanja organizirana tudi v Škofji Loki, saj to vse do zadnjega ni bilo povsem jasno. V zadnjih dneh po poletnih počitnicah je naša Informacijske točke HALO 65+ spet počasi zaživela. Trenutno je največ pomoči pri naročanju na zobozdravnika, v specialistične ambulante, pomoč pri naročanju preko e-napotnice, uredili smo prevoze v bolnišnico, bilo pa je kar nekaj klicev za nujno medicinsko pomoč.

### DOGODKI, KI SO SE ODVIJALI V MESECU SEPTEMBRU

- Oglad predstave **Piaf, Edith Piaf** v soboto, 17. septembra 2022 v Prešernovem gledališču v Kranju.
- **Z zelišči proti okužbam sečil.** Miran Kavčič, mentor študijskega krožka zelišča, je imel v torek, 27. septembra predavanje o uporabi zelišč pri zdravljenju in preprečevanju okužb sečil (sečevod, ledvica, mehur ...)
- **Idrija – mesto ob srebrnem studencu.** Mentorica Alenka Veber nas je po nekaj mesečnem premoru, povabila na izlet v Idrijo. Študijski krožek Skriti biseri Slovenije. Ogladali smo si kamšt, muzej, idrijsko hišo ter Divje jezero.



### PRIPNIMO SI VIJOLIČNO PENTLJO

21. september je bil **Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni** in na ta dan nas je NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje) povabil na predavanje z naslovom **Kako zmanjšamo tveganje za nastanek demence**, kjer smo se pogovarjali o načinih, kako lahko ohranjamo zdravje telesa in možganov, da se pred nastankom morebitne bolezni čim boljše zaščitimo. Genetski zapis je dejavnik, na katerega ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo na okolje v katerem živimo in na naš življenjski slog. Pogovarjali smo se o tem kaj je demenca in kako jo lahko ločimo od sprememb v sposobnostih in v spominu, ki se zgodijo pri normalnem staranju.

Prispevke za Občasnik je zbrala Tanja Nikolić.

#### Pišite nam

[loka3univerza@gmail.com](mailto:loka3univerza@gmail.com)  
[krozki.loka.u3@gmail.com](mailto:krozki.loka.u3@gmail.com)

#### Poiščite nas na:

[spletna stran Društva U3](#)  
[FB Društva U3](#)

Za Občasnik Borjana Koželj