



DRUŠTVO DELA S POLNO PARO

Od 1. oktobra 2022 dalje

Jezikovni študijski krožki so najbolj obiskani. Imamo jih kar 8: šest krožkov **angleškega jezika**, v enem se učijo **nemškega jezika** in v enem osvajajo **italijanski jezik**.

Veliko krožkov smo namenili **zdravju in osebnostnemu razvoju**, plešemo **Country** in **spontane ples**, razgibavajmo se na uri **pilatesa** in **dihalnih vajah Strelnikove**.

Vrsto delavnic nam je ponudil **Vzgojno zdravstveni center Škofja Loka**: **Spoprijemanje z depresijo**, **Krepitev dobrih medosebnih odnosov**, **Tehnike sproščanja**, **Kako zmanjšamo tveganje za nastanek demence**. Center uresničuje namen ozaveščanja, izobraževanja in spodbujanja posameznikov za zdrav način življenja.

Spoprijemanje z depresijo poteka v Domu zveze borcev za vrednote NOB na Kidričevi cesti 1 v Škofji Loki. Dvoje srečanj je že za nami, dobimo pa se še v sredo, 30. novembra ob 11. uri in v sredo, 7. decembra, ob isti uri.

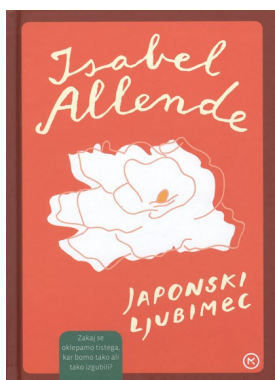
RAČUNALNIŠKE DELAVNICE

Mentor Domen Kokelj

- Začeli smo z računalniško delavnico **Urejanje digitalnih posnetkov in fotografij**,
- nadaljevali bomo z delavnico **Foto knjiga**, ki se bo začela v **četrtek, 1. decembra 2022 v Marinkini knjižnici ob 11.15 uri** in bo obsegala dve srečanju po dve študijski uri. Kot že ime samo pove, ima foto knjiga lastnosti knjige. Omogoča postavitev fotografij po lastnih željah, dodajanje podnapisov, naslovov itd. Fotoknjige so lahko različnih formatov in debelin. Pomembna prednost fotoknjige je tudi, da se lahko naredi v poljudnem številu izvodov.
- Tretja delavnica bo o **Kibernetskih prevarah ali Phishing prevare** (lažno predstavljanje). Phishing je najbolj pogost način kibernetskega incidenta, ki ga lahko doživijo posamezniki. To je način, s katerim spletni goljufi pod krinko banke, dostavne službe, državne ustanove ali druge zaupanja vredne ustanove nagovorijo potencialne žrtve preko elektronske pošte, SMS sporočila ali zasebnega sporočila, ta pa jim zaupa in posreduje občutljive podatke.
- **Računalniški nadaljevalni** krožek se bo začel v **četrtek, 1. decembra 2022 v Marinkini knjižnici ob 9. uri** in bo obsegal 12 študijskih ur. V času hitrih sprememb in neverjetnega razvoja informacijske tehnologije znanja računalništva ni nikoli preveč. Treba ga je nenehno nadgrajevati, obnavljati, dopolnjevati – s tem si krepimo računalniške spretnosti, izboljšujemo svojo učinkovitost.

BEREMO DOBRE KNJIGE

Udeleženci študijskega krožka bodo v mesecu novembru brali knjigo **Japonski ljubimec** - pisateljice **Isabel Allende**.



Alma Belasco je še deklica, ko jo starši na pragu druge svetovne vojne pošljejo iz rodne Poljske k premožnim sorodnikom v San Francisco. Tam spozna Ičimeija Fukudo, sina japonskega vrtnarja družine Belasco, in med otrokoma poženejo prvi popki naklonjenosti. Po japonskem napadu na Pearl Harbor, ko Ičimeijevo družino skupaj s tisoči japonskih Američanov izženejo v internacijsko taborišče, pa sta se prijatelja prisiljena ločiti in v letih, ki sledijo, morata vedno znova zatajiti svoja čustva. Toda vztrajnost človeškega srca je neizmerljiva in v svetu, podvrženem nenehnim spremembam, se počasi splete presunljiva zgodba, ki priča o neustavljivi moči ljubezni.

Pridružite se našim bralcem.

ŠIRIMO OBZORJA v letu, ki je pred nami nekoliko drugače.

Gremo v opero v petek, 16. decembra 2022.

Offenbachov Orfej je znan predvsem po mojstrskem kankanu, sicer pa je to zgodba o direktorju glasbenega konservatorija v Tebah, ki se je naveličal svoje žene Evridike in se zaljubil v drugo nimfo. Tudi Evridika je sita Orfejeve svojevoljnosti, zaljubi se v mimoidočega pastirja. Tako je tu vzrok za ločitev! Javno mnenje (lik iz omenjene operete) zahteva, da se Orfej bori za svoj ugled in tudi za svojo ženo ... Jima bo uspelo rešiti zakon v krizi?

SKRITI BISERI SLOVENIJE

*»Dober popotnik je tisti, ki ne ve, kam gre in odličen popotnik tisti, ki ne ve, od kod je prišel.«
Pisatelj Lin Yutang*

Spoštovani slušatelji in slušateljice Skritih biserov Slovenije.

Po dveh letih intenzivnih predavanj v Marinkini knjižnici, letu dni predavanj prek Zooma in letu dni predaha se kot mentorica študijskega krožka ponovno vračam med vas. Da je Slovenija dovolj povedna in privlačna, sedaj že vemo. Okrepljeni z nekaj teorije, z zvestimi slušatelji in nekaterimi novimi se ponovno vračamo v študijske klopi. Da bi začeli od začetka, preprosto ne gre, ker vas je preveč. Bo pa med našimi srečevanji zagotovo čas tudi za ponavljanje snovi, ki smo je že spoznavali. Tako boste lahko drug drugega bogatili tudi sami. V septembru 2022 smo se skupaj podali že na prvo strokovno ekskurzijo v mesto živega srebra, v Idrijo, in skušali nadgraditi znanje s preteklih let ter znanje tudi deliti z novimi slušatelji. Za nami je tudi že prvo srečanje v predavalnici.

Skupaj z vami bom ponovno, v četrtek, 1. decembra 2022 ob 9. uri. Predavanja bodo potekala v dvorani Prostovoljnega gasilskega društva Trata, Kidričeva cesta 51a, v Škofji Loki, ter na strokovni ekskurziji v Koper in zaledje Istre, ki jo bomo izvedli **v ponedeljek, 5. decembra 2022.**

Prosim, rezervirajte si datuma.

Prijave so obvezne po telefonu 064 233 535, osebno ali po e-pošti: krozki.loka.u3@gmail.com

Prijava na predavanje smo zbirali do torika, 22. novembra 2022. **Prijave na strokovno ekskurzijo v Koper in zaledje Istre zbiramo do petka, 2. decembra 2022.**

Vaša mentorica
Alenka Veber

VABIMO K OGLEDU TV ODDAJE

AH TA LETA: Živeti z demenco v družini

<https://365.rtvsllo.si/arhiv/ah-ta-leta/174916349>

BILI SMO V LOŠKEM MUZEJU

Nevenka Mandić Orehek

V torek 8. novembra smo se v galeriji Loškega muzeja, udeležili vodenega ogleda razstave Ive Šubic – ilustrator in kulturni delavec. Kustosinja razstave Petra Čeh nam je predstavila življenje in delo Iveta Šubica. Veliko smo izvedeli o njegovih umetniških začetkih, o tehnikah v katerih je ustvarjal, o tematiki, ki ga je okupirala... Po dobri uri ogleda, smo ugotovili, da se bomo k razstavi še vračali, saj je vredna še bolj pogobljenega ogleda. Hvala vodstvu muzeja, ki nam je omogočil tako kvalitetno vodenje. Kustosinja Petra Čeh je s strastjo podajala snov in nam še bolj približala slavnega Poljanca.

IZDELAVA NOVOLETNIH VOŠČILNIC

V torek, 15. novembra so udeleženke v Marinkini knjižnici izdelovale novoletne voščilnice v pick point tehniki in s pomočjo strojčka Cattlebag. Delavnico je vodila Urška Lah, upokojena prof. defektologije.

5. DECEMBER SVETOVNI DAN PROSTOVOLJCEV

Prostovoljsko delo je delo, ki ga posameznik po svoji svobodni volji in brez pričakovanja materialnih koristi zase opravlja v dobro drugih ali v splošno korist. Ljudje prostovoljijo iz različnih razlogov. Nekateri želijo nuditi pomoč posameznikom v stiski, vračati organizaciji, od katere so v preteklosti sami prejeli pomoč, višati kakovost življenja v lokalni skupnosti ali spreminjati svet na bolje. Ob delu osebno rastejo in pridobivajo dragocene izkušnje.

Vi osebno sodelujete kje kot prostovoljka – prostovoljec?

Pošljite nam kratek zapis, predstavite nam kje prostovoljite. Z veseljem ga bomo objavili.

- Jaz uživam v delu, ki ga opravljam. Višam si kakovost življenja v lokalni skupnosti ali spreminjam svet na bolje. Ob delu osebno rastem, pridobivam dragocene izkušnje in se borim proti demenci. Kaj pa vi?

Borjana Koželj

IŠČEMO PROSTOVOLJCE ZA PROSTOFERJA V POPOLDANSKEM ČASU

Kdo je lahko PROSTOFER?

Prostovoljni šofer je lahko vsak, ki ima veljavno vozniško dovoljenje in je v svojem prostem času pripravljen pomagati tistim, ki prevoze potrebujejo. Vendar pa so prostoferji v resnici veliko več kot zgolj prostovoljni vozniki – svojim sopotnikom nesebično pomagajo tudi, ko ti izstopijo iz avta: pri zdravniku jih pospremijo do čakalnice in počakajo nanje med pregledom, pomagajo nesti vrečke iz trgovine in jim priskočijo na pomoč pri vzpenjanju po stopnicah ... To so ljudje z velikim srcem, ki jemljejo svojo humanost za samoumevno in častno dejanje.

Komu je namenjen?

Prostofer je namenjen vsem tistim starejšim, ki ne vozijo sami, nimajo sorodnikov in imajo nižje mesečne dohodke, pa tudi slabše povezave z javnimi prevoznimi sredstvi. Prostofer jim omogoča lažjo dostopnost do zdravniške oskrbe, brezplačne prevoze do javnih ustanov, trgovinskih centrov ipd.



080 22 61

Naša informacijska točka počasi napreduje. Če ste te novice prejeli prvič ali če ste pozabili kakšna točka je tu, pogledjte pretekle Občasnike. Lahko nas pokličete in posredovali vam bomo vse informacije.

Starejši ljudje potrebujemo več časa za sprejemanje novosti. Nekako jim kar ne zaupamo. Ampak kar brez skrbi: mi smo tu. Na naši univerzi delamo kot prostovoljci že osemnajst let. Nekateri so novi, drugi vztrajamo že od začetka, ko smo pred božičem 2004 začeli s prvimi študijskimi krožki.

Poskrbimo, da pride naša zgibanka da vsakega, ki bi podporo potreboval.

Patronažna služba Škofja Loka je prejela 200 zloženek in jih bo dostavila vsem svojim uporabnikom.

Prispevke za Občasnik je zbrala Tanja Nikolić.

Pišite nam

loka3univerza@gmail.com
krozki.loka.u3@gmail.com

Poiščite nas na:

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

Za Občasnik Borjana Koželj