



NAMESTO UVODA

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (SUTŽO) je 10. aprila 2024 praznovala 40. obletnico svojega delovanja.

Še na mnoga leta!

Naša univerza je ena izmed petinpetdesetih univerz, ki delujejo v Sloveniji in v jeseni bomo proslavili že dvajseto leto delovanja. Smo samostojno društvo in imamo status v javnem interesu.

Po vseh teh letih smo se veselili selitve v nove prostore, a smo bili solidarni z otroki OŠ Jela Janežiča, ki smo jim dali v uporabo dve naši novi učilnici.

Vsa ta študijska leta smo gradili program, ga dopolnjevali ... Nekoliko nas je zavrli čas korona virusa, a podatki kažejo, da zopet rastemo. Poleg izobraževalnih programov v študijskih krožkih smo v letošnjem letu dodali vrsto vsebin v delavnicah, predavanjih...

Posebej pa smo ponosni na informacijsko točko **HALO 65+**, ki smo jo postavili s podporo občine Škofja Loka in je v pomoč tistim najstarejšim, ki nujno potrebujejo pomoč. Poleg tega že petnajst let sodelujemo v glasilu Mi o sebi (saj je zraslo v naših vrstah na osnovi novinarskega krožka) in je dolga leta delovalo pod taktirko pokojne Jelke Mlakar. Vrsto let pa izhaja elektronski obvestilnik Občasnik.

Nekaj podatkov za letošnje študijsko leto:

- število študijskih skupin: 72
- število opravljenih študijskih ur v živo ali na daljavo: 1424 ur
- število udeležencev v vseh dejavnostih: 784

ZBOR ČLANOV

V torek, 26. marca 2024 ob 11. uri v sejni sobi DU, Partizanska cesta 1

Finančni del letnega poročila za leto 2023 je vzorno pripravila Sabina Košir

Društvo U3 je v poslovnem letu sledilo zastavljenim ciljem. Število vpisanih članov se je povečalo tako na razpisanih izobraževanjih, kot tudi delavnicah oz. drugih aktivnostih. Društvo U3 je tudi letos poslovalo pozitivno.

Program za leto 2023/2024 je bil zelo obsežen, za novo študijsko leto pa ga bomo še dopolnjevali.

Člane skušamo pritegniti v aktivnosti, kjer je poudarek poleg izobraževanja predvsem na poglobljanju prijateljskih stikov, česar je med časom izolacije bilo občutno premalo. Te aktivnosti so:

- Širimo obzorja, letos je program usmerjen na področje kulture, Kotički Škofje Loke – spoznavanje znamenitosti domačega kraja, Skriti biseri Slovenije, obiski kulturnih znamenitosti bližnje in daljne okolice, obiski prireditev (gledališče, opera)
- Delavnice ročnih spretnosti: spoznavanje zelišč in njihove uporabe, klekljanje, kvačkanje, oblikovanje gline ...
- Skrb za telesno aktivnost: tudi starejši smo lahko gibčni, country ples, spontani ples.
- Fotografija: »Drevo v urbanem okolju« in razstava
- Sodelujemo z okoljem: z Loškim muzejem, Zdravstveno vzgojnim centrom Škofja Loka, Rdečim križem Škofja Loka, Društvom Projekt Človek, s Terapevtsko skupnostjo Sopotnica, Sokolskim domom Škofja Loka, z Andragoškim centrom, Zvezo potrošnikov Slovenije, Zavodom Pomni, Zavodom Tri, Ljudsko univerzo Škofja Loka in Ljudsko univerzo Velenje ter z Radiom Sora.
- Skrbimo tudi za izobraževanje mentorjev in animatorjev o delu s starejšimi.
- Za redno obveščanje članov pišemo Občasnik – spletni obvestilnik. Pri glasilu Mi o sebi sodelujemo v uredniškem odboru in s prispevki.

Po stresnem obdobju izolacije je bila izvedba programa otežena in okrnjena, a so se razmere postopoma umirile. Udeležba v vseh dejavnostih še raste, dosega in pri nekaterih dejavnostih celo presega udeležbo izpred nekaj let.

TRADICIJA KOROŠKE

Tekst in foto: Majda Puhar Kovač



Z U3 smo se to pot odpeljali na Koroško, deželo s podzemljem Pece in spečega kralja Matjaža ter Uršlje gore z najvišje ležečo cerkvijo v Sloveniji. Ta slikovita pokrajina mogočnih gozdov Pohorja, lepo speljanih kolesarskih poti, večstoletne rudarske in jeklarske tradicije ter bogate kulturne dediščine, se počasi, a vztrajno pobira od lanskih katastrofalnih poplav. Najprej smo si vodeno ogledali središče Slovenj Gradca, cerkev sv. Elizabete, dvorec Rotenturn, kjer je danes sedež občine, se sprehodili po ulicah, kjer je v srednjem veku potekalo obzidje mesta, na Glavnem trgu pa se ustavili pred rojstno hišo skladatelja Huga Wolfa, prodajalno najstarejše medicinske in svečarske hiše v Sloveniji, hiše Pergar iz leta 1757 ter nekdanje mestne hiše, v kateri je danes Koroška galerija likovnih umetnosti, pred njim pa venetski konj Oskarja Kogoja. In že smo hiteli na kmetijo Klančnik, kjer nam je s svojimi dobrotami postregel gospodar Marko in na zelo humoren in izviren način predstavil delo in življenje na kmetiji, s posebnim vlakcem pa nas je odpeljal do svojega lovskega muzeja znotraj ograde muflonov, jelenov in srn. Nato smo se odpeljali naprej do mejne vasi Šentanel s cerkvijo sv. Daniela in stare Brusnikove lesene kajže iz 1652. leta. Z odličnimi koroškimi dobrotami so nas gostoljubno sprejeli na turistični kmetiji Ploder, kjer smo zaključili spoznavanje te slikovite in lepe pokrajine. Veste kaj so kvočevi nudelni? To so naši žlikrofi z nadevom iz suhih hrušk! Izredno okusno!

SVETOVNI DAN SPANJA

PREDAVANJE O SPANJU V ORGANIZACIJI NIJZ

Nevenka Mandić Orehek

Koncem marca letos sem se pridružila skupini, ki ji je psihologinja Maša Širnik uni. dipl. psih. iz našega zdravstvenega doma predavala o spanju. Glede na udeležbo kaže, da imamo moje vrstnice in jaz več težav s spanjem kot vrstniki. Slišale smo o posledicah premalo spanja in kaj narediti že čez dan, da bo spanec kvaliteten. Dobile smo zloženko kako si pomagati pri nespečnosti ter zloženko o tveganjih tistih, ki imajo apnejo. Pogovor o tematici, ki nas vse zadene, je vsekakor koristen. Na spletni strani Skupaj do zdravja <https://www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/> je priložnik tehnike sproščanja in so objavljeni zvočni posnetki posameznih vodenih vaj.

SPLETNE PREVARE

OZAVEŠČANJE STAREJŠIH O SPLETNIH IN DRUGIH PREVARAH

Alma Vičar

V sodelovanju s Policijsko postajo Škofja Loka smo 11. aprila pripravili predavanje, na katerem nam je Rok Razpotnik, strokovnjak na področju predavanj o preventivnih dejavnostih, predstavil nevarnosti in okoliščine v vsakdanjem življenju, pri katerih lahko postanemo žrtev kaznivih dejanj. Kljub zanimivi in še kako aktualni temi, nas je bilo na predavanju malo, premalo. G. Razpotnik nas je v odlični predstavitvi opozoril na taktike in načine, ki jih uporabljajo zlikovci tako pri klasičnih goljufijah in tatvinah kot tudi pri spletnih prevarah, ki postajajo vse pogostejše. Pri teh smo predvsem starejši še posebej ranljivi.

Posebno dobrodošli pa so bili vsi nasveti, kaj lahko storimo sami, da se izognemo kraji ali prevari in kako ukrepati, če smo že postali žrtev. Kar veliko lahko za svojo varnost storimo sami, od pravilne uporabe in nošenja denarnice, torbice, prtljage, dvigovanja denarja na bankomatih, shranjevanja gotovine in vrednejših predmetov doma do samozaščitnega obnašanja, ko nas obiščejo neznane osebe. Še posebej pa je predavatelj poudaril prednosti dobrih medsosedskih odnosov, saj smo mi in naš dom ob dobrem sosedu varnejši pred tatvinami in goljufi. Posebno poglavje je bilo namenjeno varni uporabi interneta. G. Razpotnik nam je predstavil, kako spoznati spletno prevaro in kako se odzvati na zaznano grožnjo. Tudi varna uporaba družbenih omrežij je pomembna, saj spletni napadalci tu iščejo svoje žrtve. Ker vedno več kupujemo preko interneta, so bili še posebej uporabni nasveti, kako varno opraviti tak nakup in izvesti plačilo, da ne bomo izpostavili podatkov o svojih bančnih karticah.

To je bilo gotovo predavanje, ki bi ga moralo slišati več naših članov.

PREJELI SMO ...

Obvestilo: Ponovno so se pojavila e-sporočila, ki vas kot prejemnika obveščajo, da vas čaka paket, za katerega je potrebno plačati manjši znesek poštnine (2,99 EUR). Gre za lažna sporočila, saj Pošta Slovenije v nobenem primeru dostave ne pogojuje s plačilom vnaprej. O obstoju pošiljke se lahko vedno prepričate na naši spletni strani: sledenje.posta.si, kjer z vnosom 13 - mestne sprejemne številke preverite ali pošiljka v našem sistemu sledenja dejansko obstaja, kje je bila oddana itd.

Lep pozdrav.
Pošta Slovenije

PREVENTIVNE DELAVNICE

OPRAVIČILO

Opravičila za odsotnost na delavnici ali krožku so bolj redka. Prosim, da o svojem izostanku obvestite našo pisarno, saj premajhno število udeležencev močno ovira delo krožka.

Primer lepega sporočila:

Spoštovana,

na žalost sem morala zapustiti predavanje o prehrani predčasno in sem bila prisotna v celoti le na delavnici sproščanje.

Delavnica sproščanja z gospo Mašo Širnik, univ. dipl. psihologinjo je bila odlična. Slaba urica sproščanja je minila kot tren in popolnoma sproščeni smo odšli in marsikatero duševno breme smo v tem času vrgli čez ramo.

Tehnike sproščanja priporočam prav vsem. V tem burnem svetu nam koristijo pri ohranjanju zdravja.

Lep pozdrav, M. V.

RAZSTAVA VINCENT VAN GOGH

Majda Puhar Kovač

V okviru krožka Širimo obzorja smo se odpravili v najbolj kozmopolitsko mesto severnega Jadrana, Trst. Najprej smo se sprehodili ob obali in uživali na sončnem Trgu enotnosti Italije, kjer sta nas ob 12.uri pozdravila Mihec in Jakec v zvoniku mestne hiše. Nato smo si v četrtem nadstropju muzeja Revoltella ogledali razstavo del nizozemskega slikarja Vincenta van Gogha. Prikazanih je okoli 50 del in njegova celotna nesrečna življenjska zgodba. Ves njegov opus je prikazan kronološko, najprej začetno črnobelo "kmečko" obdobje, nato pariško obdobje, kjer se je srečal z barvami impresionistov, tretji sklop je namenjen Arlesu, kjer je nekaj časa ustvarjal skupaj s Paulom Gauguinom, zadnji del pa je namenjen tragičnemu času v psihiatrični bolnici, vse do leta 1890, ko je storil samomor pri samo 37.letih. Na razstavi je veliko spremljevalnega gradiva, videov, pisem ipd., manjka pa kakšno njegovo najbolj znano delo. Nato smo si ogledali tudi vse bogato opremljene sobane te čudovite palače, ki jo je leta 1872 ustanovil in po smrti podaril mestu Trst baron Pasquale Revoltella. In za konec: vas Van Goghov Sejalec spominja na kaj?

NAPOVEDUJEMO



TVU – tedni vseživljenjskega učenja

Tedni vseživljenjskega učenja (TVU) so najvidnejša kampanja na področju izobraževanja in učenja v Sloveniji.

Z njim opozarjamo na vseprisotnost pa tudi pomembnost učenja – v vseh življenjskih obdobjih in za vse vloge, ki jih posameznik v svojem življenju prevzema.

Seznam prireditev TVU 2024, ki jih organizira naše Društvo U3

- **TUDI STAREJŠI SMO LAHKO GIBČNI - brezplačno**

Petek, 10. maj 2024 od 9. uri v parku bivše vojašnice

Gre za gibanje, ki je izredno primerno za starejše, saj je počasno, vključuje globoko dihanje, ki sprošča, njegovi počasni povezani gibi pa niso težki, a vseeno razgibajo.

- **Aplikacija CANVA - brezplačno**

V ponedeljek, 13. maja 2024 ob 10. uri v sejni sobi Društva U3,

Canva je brezplačno spletno orodje za grafično oblikovanje. Z njo lahko ustvarjate objave za družbene medije, predstavitve, plakate, videoposnetke, ..

- **IZDELAVA PANJSKIH KONČNIC - cena 2,5 €**

V četrtek, dne 16. maja 2024 ob 10. uri v Sejni sobo Društva U3

Poslikava panjskih končnic je stara slovenska ljudska umetnost. Delavnico bo vodila Agata Pavlovec. Finančni prispevek je namenjen za material za izdelavo panjske končnice.

- **TRŽNICA ZNANJA**

V sredo, 22. maja 2024 na Mestnem trgu v dopoldanskem času.

Na stojnici bomo predstavili svoje delovanje, pripravili delavnico oblikovanja gline, Country plesalke bodo zaplesale v ritmih divjega zahoda.

- **VEM VEČ v sodelovanju Zveze potrošnikov Slovenije**

V četrtek, 6. junija 2024 ob 10. uri.

Alina Meško Vodja projektov na področju bančništva Zveza potrošnikov Slovenije

Predavanje temelji na naših izkušnjah, konkretnih primerih, podamo pa seveda tudi napotke, kako se pred prevarami kar najbolj zaščititi.

Petra Lovišček Vodja pravne pisarne Zveza potrošnikov Slovenije

Na delavnici bi pogledali predvsem, kakšne pravice ima potrošnik v takšnih primerih, kam se lahko obrnemo po pomoč in predvsem na kaj moramo biti pazljivi. S tem v zvezi bi pogledali tudi pravico do odstopa pri pogodbah sklenjenih na daljavo, uveljavljanje napak in podobno, predvsem pa bi delavnica temeljila na konkretnih primerih in spodbujanju dialoga.

SKRITI BISERI SLOVENIJE

OGLED OBČASNE RAZSTAVE UMETNIŠKA ZBIRKA KROPLES

V sredo, 22. maja 2024 ob 14. uri v Narodni galeriji

Alenka Veber

Ogledali si bomo izbor 66 umetnin 30 slovenskih umetnic in umetnikov, ki so delovali v drugi polovici 19. in v 20. stoletju ter eno umetnino avstrijske koroške slikarke Berte Zois Moro, prav tako iz druge polovice 19. stoletja. Gorske pokrajine, slikane v poznoromantičnem

duhu, zaledenela jezera, realistični panoramski razgledi z Dobrača, veličastna alpska pokrajina s Triglavom, simbolom slovenstva, so predstavljeni v slikah Marka Pernharta in Antona Karingerja. Slovenske običaje, prizore iz vsakdanjika preprostega človeka ali iz ljudskih pripovedk bomo občudovali v delih Ivane Kobilca, Ivana Groharja, Maksima Gasparija, Gvidona Birolla, Hinka Smrekarja in Toneta Kralja. Pred ogledom se bomo sprehodili še po Parku Tivoliju.

RAZPIS ZAKLJUČNEGA IZLETA 30. MAJA 2024

Alenka Veber

Celodnevna ekskurzija **Izlet v neznano**

Jutranjo kavo, pridali bomo tudi rogljič, bomo popili v gostilni, ki sodi med starejše gostilne v Sloveniji, saj obstaja že od leta 1652 leta. Sledil bo obisk graščine, katere temelji segajo v čas 13. in 14. stoletja.

Nato se bomo zapeljali do kraja, kjer je nekoč stala rimskodobna poštna postaja (*mansio Longatico*) in se zazrli v žensko z vrčem.

V drugem delu dneva se bomo zapeljali v kraj, ki je ime dobil po pritoku Ljubljanice. Po zaključku ogledov, si bomo privoščili še piščančjo obaro z žganci.

Veliko sreče in veselja na poletnih počitnicah!

Vidimo se zopet v septembru, ko bo potekal vpis v novo študijsko leto in kot vsako leto vas bomo povabili na teden poletne univerze.

Priprave že potekajo.

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