



## VABILO K BRANJU



Izšla je 48. številka glasila Mi o sebi. Če niste člani Društva upokojencev Škofja Loka in glasila ne dobite na dom, se oglasite v naši pisarni. Glasilo vas čaka tudi na naši spletni strani:

<https://3univerza-loka.splet.arnes.si/files/2021/09/Mi-o-sebi-48.pdf>

in priloga, kjer najdete naš program študijskih krožkov:

<https://3univerza-loka.splet.arnes.si/files/2017/12/Mi-o-sebi-48-priloga.pdf>.

## VABILA

► **Študijski krožek zeliščarstva**, ki ga bo izvajal zeliščar Miran Kavčič.

Mentor Miran Kavčič pravi: Za začetek sta v načrtu dve predavanji v Škofji Loki. Točen datum bo odvisen od epidemiološke situacije (pogoj PCT).

Spomladi bomo teorijo prenesli v prakso s spoznavanjem in nabiranjem zelišč na terenu. Terensko delo bo lahko potekalo v Škofji Loki, lahko pa tudi v Železnikih na mojem zeliščnem vrtu in na okoliških travnikih in gozdovih. Vsebina predavanj:

1. spoznavanje posameznih zelišč
2. nabiranje in predelava zelišč (sušenje, tinkture, macerati)
3. priprava čajnih mešanic
4. čas za diskusijo in vprašanja

► **Razgibajmo se s pomočjo joge in dihalnih vaj** - mentorica je Lea Mlakar

Cilj vadbe je razgibati telo in umiriti duha

Delo v skupini se bo prilagajalo potrebam udeležencev. Izvajali bomo samostojno (dihalne vaje, osnove joge, sproščanje), delo v parih (osnove masaže). Po potrebi se bomo o trenutni temi tudi pogovorili in izmenjali izkušnje

Program je sestavljen na podlagi dolgoletnih izkušenj in bo prilagojen, glede na to, koliko so udeleženci že seznanjeni s tehnikami dihanja, joge, masaže in sproščanja. V primeru, da so udeleženci manj gibljivi, bomo vadbo izvajali tudi na stolih.

► **Računalništvo** - mentor je Domen Kokelj

Računalnik se boste naučili uporabljati tako z individualno pomočjo kot na splošnih predavanjih. Nekateri krožki bodo že začeli z delom, a nekaj prostih mest je še.

► **Uporaba pametnega telefona in urejanje fotografij začne z delom že v četrtek 7. oktobra ob 10. uri v Marinkini knjižnici.**

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. Lahko se boste naučili tudi kako oblikovati fotoknjigo.

## Zaključen je projekt **ZLATI MOST**

izveden v partnerstvu z Zavodom KRES,  
pridobljen na razpisu Zavoda TRI in v sodelovanju z Zavodom O.

### Rokodelstvo – počitnice – prijateljstvo – prostovoljstvo – glina in volna



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

grozd  
novo  
odgorenjske



Namen tega projekta je bil medgeneracijsko sodelovanje ter prenos rokodelskega in pedagoškega znanja. Sedem rokodelk, članic našega krožka oblikovanje gline so na sedmih delavnicah pomagale otrokom pri ustvarjanju, ena delavnica pa je bila namenjena suhemu polstenju. Mentorice so se udeležile delavnice, ki jo je vodila Petra Venger – Petruška. Na zadnjem srečanju pa je spretnost suhega polstenja svojim vrstnikom posredovala tudi osnovnošolka Katarina. Otroci so se radi srečevali na delavnicah, a včasih ni bilo dovolj prostora za vse v delavnici in se je ustvarjanje prepletalo tudi z igro v parku pod drevesi.

Partnerica v našem projektu je bila Katka Žbogar s svojim projektom ŽIVI ŽIVO, kjer se skupaj trudimo odtegniti otroke od telefonov in računalnikov. Teh naprav v naši družbi res niso pogrešali. Projekt je potekal v prostorih Zavoda O, delavnica za mentorice rokodelke pa na Breznici.



Delavnica za otroke -



suho polstenje, z mentorico Katarino

### Stičišče Grozd NVO Gorenjske sporoča:

»V okviru stičišča Grozd NVO Gorenjske so nastale **tri nove povezave**, lahko jim rečemo tudi **tri rešitve** na področju dolgožive družbe:

- DNEVNI DOGODEK PODEŽELJA (Društvo kranjske in tržiške podeželske mladine in Društvo Gorenjski nagelj),
- ZLATI MOST (Zavod Kres in Društvo U3 Škofja Loka),
- INTERAKTIVNE MEDGENERACIJSKE DELAVNICE (Društvo invalid Bohinj in Društvo upokojevcev Bohinjska Bistrica).«

### VABILO NA RAZSTAVO

Rokodelstvo – počitnice – prijateljstvo - prostovoljstvo  
v Sokolskem domu



Razstavo smo imeli v vhodni avli že postavljeno, a se je sprostil prostor v Sokolskem domu, zato smo doma pustili le nekaj izdelkov. Dopolnili jo bomo takoj ko bo to mogoče.

## TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA



**TVU - Teden vseživljenjskega učenja** potekal od 6. septembra do 10. oktobra 2021. V Škofji Loki je bila organizatorica dogodkov Nina Triler iz Ljudske univerze. Na Tržnici znanja na Mestnem trgu v soboto, 11. septembra od 9. do 12. ure smo se predstavili z našim študijskim programom in mimoidoče seznanjali z delovanjem našega društva. Vabili smo nove člane, da se nam pridružijo pri ustvarjanju verige odraslih v poznejših letih življenja.

Predstavili smo glasilo Mi o sebi 48. številko, ki jo najdete na naši spletni strani v arhivu.

### POJASNILO IN PROŠNJA

Gospo je zanimalo, zakaj bo v letošnjem letu potrebno plačevati prispevek za krožke in ne bo subvencije. Raziskovala je in dobila informacijo pri VGC, da je njihov projekt zaključen in zato ni več sredstev. Za razlago je povprašala tudi na Ljudski univerzi in tu dobila popolnoma zgrešeno informacijo, da je občina sredstva namenjena za starejše v celoti dodelila Društvu U3. Naše pojasnilo: Občina Škofja Loka ima v proračunu 10.000 € namenjenih za izobraževanje odraslih, a se na razpis za ta sredstva lahko prijavijo le nevladne organizacije (LU je javni zavod). V letošnjem letu se je prijavilo poleg nas več NVO in vsi smo ustrezali pogojem, zato se je namenjen znesek razdelil tako, da smo mi dobili kar trikrat manj sredstev kot pretekla leta. Poleg tega je na naša sredstva imela močan vpliv tudi epidemija.

V vodstvu univerze si prizadevamo pridobiti nove projekte in se prijavljamo (kot je na primer že zaključen projekt Zlati most), vendar se tako pridobljena sredstva lahko porabijo le namensko.

**Lepo je, da se člani zanimajo za poslovanje društva, a prosimo, da se v ta proces pridruži vsak, ki ima dobro zamisel in morebiti pozna nove vire. Vsake nove zamisli in pomoči bomo zelo veseli, ne le vodstvo ampak tudi članstvo.**

### VABILO

Vabimo vas, da postanete del ekipe prostovoljcev DRUŠTVA U3 Škofja Loka. Vsako leto se nam kdo pridruži in se vključi v delo.

Poleg vodstva društva, prostovoljk in prostovoljcev animatorjev, ki skrbijo za nemoten potek študijskih krožkov, za stike med študenti in mentorjem ter za stike z vodstvom društva, sta med prostovoljkami tudi dve mentorici: Veronika Hartman, ki je že vrsto let mentorica študijskega krožka Angleščina in Ela Dolinar, ki vodi sekcijo Širimo obzorja in pogovorno skupino Beremo dobre knjige.

**Vse naše delo v društvu temelji na prostovoljstvu.  
Smo aktivna, prostovoljska NVO (nevladna organizacija).**

---

#### 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