



Z Občasnikom vzdržujemo stike in vas seznanjamo z našim delom, ki kljub vsemu ni obstalo.

Za nami je ZBOR ČLANOV

Marec je čas za obračun. Vsa društva in tudi mi vsako leto zberemo seznam vseh naših aktivnosti in pripravimo program za naslednje leto.

Ta nori čas epidemije covid 19 nas je prisilil v digitalizacijo in že lansko leto smo izpeljali zbor po Zoomu. Da bi se letos zbora lahko udeležile tudi tri kolegice, ki Zooma ne obvladajo, smo v pisarni zagotovile priključitev njihovih računalnikov in pomoč pri spremljanju zbora članov. A glej ga zlomka, ni bilo internetne povezave. Končno smo ugotovile kje je napaka, pa smo doživele izpad elektrike. Telefoni so brneli, saj so nas vsi ostali člani klicali kje smo. Zbor smo morale predstaviti na naslednji dan in sama sem se raje priklopila kar od doma.

Borjana

LETNO POROČILO DRUŠTVA U3 2021 - marec 2022

Kratek povzetek poročila

Končne številke, ki zaznamujejo preteklo leto so: 383 sodelujočih in opravljeno 494 ur izobraževanja v živo ali na daljavo. V študijskem letu se je samo v okviru krožkov izobraževalo 147 študentov v 16 skupinah. Na daljavo se je izobraževalo 52, v živo pa 95 študentov. Število sodelujočih je počasi rastlo tako, da smo ponudili vrsto novih aktivnosti, kot so obiski kulturnih znamenitosti bližnje in daljne okolice, obiski prireditelj, delavnice ročnih spretnosti, skrb za telesno aktivnost.

Znanje uporabe računalnika se je izkazalo kot zelo pomembno tudi v vsakdanjem življenju in veseli nas, da je kar 80% naših članov računalniško pismenih, a je vrsta aplikacij za večino še neznanka in tudi nad aplikacijo ZOOM nismo preveč navdušeni. Ko je bila prva težava ob delu na daljavo premagana, pa je večina ugotovila, da pogrešajo osebne stike s prijatelji in z mentorjem.

Veselimo se naslednjega leta v upanju na boljše čase.

Kratka predstavitev programa dejavnosti za študijsko leto 2022/23

- Program izobraževanja za študijsko leto 2022/23
- **Učenje na daljavo.** Razširiti ponudbo študijskih vsebin na področju digitalne pismenosti **Uporaba Zooma ne le med našimi člani ampak tudi med člani DU** in starejšimi nasploh, vsebin za osebno rast, ohranjanja kulturne dediščine.
- **Šport – sekcija za šport** (telovadnica v naravi), **pilates.**
- **Delavnice:** izpopolniti ponudbo z novimi vsebinami na področju digitalne pismenosti: e-nakupovanje, e-zdravje in druge uporabne vsebine,...
- **Biseri Slovenije** - strokovne ekskurzije: prilagojeno razmeram v družbi: **virtualno v krožku vključno z ekskurzijami ali v živo.**
- **Poletna univerza:** intenzivno enotedensko izobraževanje jezikov, kot priprava na popotovanja v tujini na poletni univerzi: razširitev ponudbo na področju tujih jezikov, zdravja in

osebnostnega razvoja, umetnosti. Začetek v maju.

- **Rokodelstvo**: oblikovanje gline, klekljanje, polstenje, kvačkanje, batik.
- **Izobraževanje mentorjev in animatorjev** o posebnostih dela s starejšimi (sodelovanje s Slovensko univerzo), ponovimo.
- **Šola v naravi** - oblikovanje gline, projekt fotografija na **Breznici pod Lubnikom**.
- Krepili bomo sodelovanje z okoljem: z Loškim muzejem – obiski in e-predavanja, z občinskimi institucijami, vrtci, šolami, zdravstvenim domom, krajevnimi skupnostmi, NIJZ, sodelovanje z občinskimi odločevalci, Društvom upokojencev Škofja Loka, Zavodom za šport, sodelovanje z drugimi NVO: Zavod O, Medobčinsko društvo invalidov, Zavod Kres, Zavod TRI - projekti (prijava projekta), sodelovanje z Ljudsko univerzo: TVU - Dan odprtih vrat – torek, predstavitev na stojnici na Mestnem trgu – sobota, Informativni dan, Dan odprtih vrat.
- **Prijava na občinski razpis**: Informacijska točka HALO POMOČ 65+, na razpis izobraževanje odraslih.
- Izpeljava pridobljenih programov, vključenih v razne razpise.
- **Sodelovanje** v mednarodnem projektu MLADI IN STAREJŠI – Aktivno staranje. Sodeluje združenje evropskih mest Douzelage.
- **Zbiranje sredstev za selitev**.
- Priprave na selitev v nove prostore v medgeneracijski center in v naslednjem letu opremljanje prostorov za boljše delo.

ŠIRIMO OBZORJA

Trst in razstava Frida Kahlo, 13. aprila 2022

Zaradi velikega zanimanja za izlet se lahko prijavite na dodatni termin, ki bo predvidoma 6. maja 2022.

V tržaškem Salone degli Incanti so pripravili razstavo z naslovom Frida Kahlo. Il caos dentro. Najbolj prepoznavna mehiška umetnica Frida Kahlo (1907-1954) je v svojem kratkem življenju doživela vrsto težkih, bolečih in hudih preizkušenj: nesrečo z avtobusom v mladosti in viharni zakon z mehiškim slikarjem Diegom Rivera. Čeprav je bila stara le 47 let, ko je zapustila ta svet, pa je dokaj kmalu postala prava ikona mehiške in svetovne umetnosti, simbol ženske moči, upora, strasti, vztrajnosti, ki gre onkraj vsega hudega, s čimer te lahko postreže življenje. Na ogled so postavljene Fridine žive barve, kaos, življenjskost.

Ustvarila je vsaj 140 slik ter na ducate risb in študij. Njene slike, 55 med njimi je avtoportretov, pogosto vsebujejo simbolne upodobitve telesnih in duševnih ran. Kot je dejala, nikoli ni slikala sanj, slikala je svojo resničnost. Ikona je postala v poznih 70. letih minulega stoletja.

Zgodovina narodnega doma

Narodni dom je bil od svojega odprtja leta 1904 do požiga leta 1920 izraz narodnega, političnega, kulturnega in gospodarskega preporoda tržaških Slovencev. Načrt zanj je leta 1902 izdelal arhitekt Maks Fabiani. Vanj so se vselila številna tržaška slovenska in slovanska društva, razpolagal pa je tudi z gledališčem, restavracijo, kavarno in hotelom. 13. julija 1920 so ga napadle in požgale italijanske fašistične in nacionalistične skupine. Stavbo so potem bili prisiljeni prodati.

Zahteve po vrnitvi Narodnega doma so se začele takoj po osvoboditvi, a napor niso dali

želenih sadov. Delno je bil problem rešen šele v 19. členu zakona števil. 38 iz leta 2001, ki govori o vselitvi slovenskih ustanov v Narodni dom v Trstu in Trgovski dom v Gorici ter o popolni vrnitvi doma pri Sv. Ivanu. Uzakonjena pravica za vselitev Narodne in študijske knjižnice v poslopje Narodnega doma se je delno uresničila leta 2004 z odprtjem slovenskega informativnega centra in leta 2006 z otvoritvijo manjše konferenčne in razstavne dvorane v



priljučju. Od februarja 2014 je v njej Oddelek za mlade bralce knjižnice. 28. marca 2022 je bila v Trstu podpisana pogodba, s katero je Narodni dom ponovno uradno prešel v last slovenske narodne skupnosti.

ZELIŠČARSKI KROŽEK Z ZELIŠČARJEM MIRANOM KAVČIČEM.

V torek, 19. aprila 2022 ob 9. uri v Marinkini knjižnici.

Začeli bomo s teorijo v Marinkini knjižnici, kasneje bomo prenesli v prakso s spoznavanjem in nabiranjem zelišč na terenu. Terensko delo bo lahko potekalo v Škofji Loki, lahko pa tudi v Železnikih na Miranovem 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

ANGLEŠKI JEZIK Z MALO PREDZNANJA

Mentorica Jasna Kežar vas vabi k spomladanski angleščini, da ponovite znanje za nazaj in ga nadgradite. Ponovno se boste zbrali v učilnici, saj menimo, da razmere to že dopuščajo, seveda ob upoštevanju ukrepov.

ANGLEŠKI JEZIK - ZAČETNI

Prav tako vabimo začetnike, da se opogumijo in v svojem tretjem življenjskem obdobju spoznajo, kako prijetna, lepo zvoneča, predvsem pa uporabna je angleščina. Glede urnika se bomo dogovorili, ko bo prijavljenih dovolj udeležencev

KOTIČKI ŠKOFJE LOKE

V petek, 8. aprila, zaključujemo kotičke Škofje Loke s kulturno-umetniško obarvanim izletom v Poljansko dolino, kjer bomo spoznali življenje in delo literata Ivana Tavčarja ter slikarske družine Šubic, še pred tem pa se bomo ustavili na sv. Volbenku, saj so v tamkajšnji cerkvi prav slikarji Šubici pustili velik pečat.

Načrt je pa takšen:

9.30 - zbor na sv. Volbenku, ogled cerkve do ca. 10h, nato vožnja do Poljan

10.15 - ogled Šubičeve hiše do ca. 11.00, nato vožnja na Visoko

11.15 - ogled dvorca Visoko do ca. 12.45, nato po želji zaključno druženje.

Seveda je možen tudi ogled posameznih znamenitosti - v tem primeru pridete ob navedeni uri na izbrani kraj. Vstopnina za Šubičevo hiše je 3 evre, za Visoko pa 1,5 evra - lepo bi prosila, da imate drobiž. Prosim, da sporočite svojo udeležbo do srede dopoldne, da bom imela okvirno število - vsekakor bo pa mogoče priti zraven tudi še kasneje, brez prijave. Upam, da nam bo vreme služilo (sicer se spet kažejo neke kapljice), ter seveda, da ne pride do petka do kakšne spremembe. Za vsak primer pa naj udeleženci v četrtek zvečer nujno preverijo e-pošto!

Se veselim našega zadnjega srečanja in vas lepo pozdravljam

Jasna

INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE

Ponudili so nam zanimive brezplačne delavnice.

Prva je že na našem urniku:

- Spoprijemanje s stresom, ki bi se začela v petek, 15. aprila 2022 ob 10. uri dopoldan v Domu zveze borcev na Kidričevi 1 (visoko pritličje, vhod zadaj). Nato bi se za zainteresirane nadaljevala še tri petke (predvidoma 22. aprila, 6. maja in 13. maja). Gre za izobraževanje in pogovor o doživljanju stresa, o telesnih in duševnih težavah, ki jih stres povzroča, kako nam lahko stres tudi koristi, kako se s stresom spoprijeti in kdaj poiskati pomoč, kako prepoznavati in obravnavati svoja čustva. Na skupini naj bi se dobilo od najmanj 5 do največ 12 udeležencev. Delavnica je brezplačna.

Prijave zbiramo do srede, 13. aprila 2022.

Sledijo še:

- Tehnika sproščanja
- Zmanjševanje stresa Access Bars - Smaragda Knežević
- Življenjski slog - zdravo živim
- Ali sem fit?

DELAVNICA OBDELAVE VIDEO POSNETKOV

Vlasta Mekiš

Dve torka zaporedoma smo imeli delavnico, v kateri smo se na dveh različnih aplikacijah učili sestavljati svoje videoposnetke, jih kombinirati med seboj in s fotografijo, rezati, dodajati naslove in glasbo. Organizirala sta jo Zavod Kres (Katka Žbogar) in naša U3.



Naš mentor je bil Mohor Kejžar iz Sorice, akademski slikar, ki se loti vsakega izziva, najljubši mu je pa Sorica. Vse o njem lahko najdete na njegovi spletni strani <https://www.mohor.si/>.

Predstavil nam je dve brezplačni aplikaciji. Prva je Urejevalnik videov v Windowsu, ki je malo bolj preprost in nezahteven in ga lahko poišče z iskalnikom vsak, ki ima v računalniku Windowse. Druga, malo bolj zahtevna pa je aplikacija Shotcut, ki je brezplačna in si jo lahko naloži vsak. Je pa bistveno bolj zahtevna, vendar si lahko pomagaš s številnimi pripomočki že v sami aplikaciji in številnimi navodili na outubu. Čas pri tem delu kar beži. Priznam, da ni tako lahko in zahteva ogromno potrpljenja.

Poleg uporabe samih aplikacij smo bili deležni še številnih praktičnih napotkov, kaj storiti, da bi naš izdelek zgedel boljši. Tega pa v samih navodilih ne moreš najti.

Zahvaljujem se obema organizatorjema in mentorju Mohorju za nove izkušnje.

VABILO!

Informacijska tehnologija je postala del našega vsakdana in skoraj nepogrešljiv pripomoček. Računalniki, pametne naprave in nove zanimive aplikacije pa niso le domena mlajših generacij – tehnologija pripada vsem. Zato ponujamo več različnih možnosti učenja računalništva.



Začetni tečaj: tečajniki se učijo uporabljati računalnik, se seznanijo z osnovnimi računalniškimi komponentami in delom v operacijskem okolju Windows.

Pričetek: četrtek, 14. april 2022 ob 9. uri
Trajanje: 4 srečanja po 3 študijske ure

Če imate svoje elektronske naprave (pametni telefon, prenosni računalnik) jih imejte s seboj.

Prijave zbiramo do 12. aprila 2022.

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