



*Z Občasnikom vzdržujemo stike in vas seznanjamo z delom univerze*



**Pridružite se nam**

## **POLETNA UNIVERZA 2022**

| Nemški jezik/ 12 študijskih ur  | Prostori knjižnice na Nami        |
|---|-----------------------------------|
| 22. avgust 2022   | Od 8.30 do 10.15                  |
| 23. avgust 2022   | Od 8.30 do 10.15                  |
| 24. avgust 2022   | Od 8.30 do 10.15                  |
| 26. avgust 2022   | Od 8.30 do 10.15                  |
| Udeleženci osvojijo zahtevnejšo slovnico, poznajo in pravilno uporabljajo različne čase in glagolske načine. Pri pisnih in ustnih izdelkih uporabljajo širok besedni zaklad. Razumejo daljša zahtevnejša besedila in jih tudi sami tvorijo. | Mentor: Jasna Kejžar<br>Cena: 40€ |
| Angleški jezik / 12 študijskih ur   | Prostori knjižnice na Nami        |
| 22. avgust 2022   | Od 10.30 do 13.00                 |
| 23. avgust 2022   | Od 10.30 do 13.00                 |
| 24. avgust 2022   | Od 10.30 do 13.00                 |
| 26. avgust 2022   | Od 10.30 do 13.00                 |
| Udeleženci osvojijo zahtevnejšo slovnico, poznajo in pravilno uporabljajo različne čase in glagolske načine. Pri pisnih in ustnih izdelkih uporabljajo širok besedni zaklad. Razumejo daljša zahtevnejša besedila in jih tudi sami tvorijo. | Mentor: Jasna Kejžar<br>Cena: 40€ |

| Računalniške delavnice / 12 študijskih ur   | Marinkina knjižnica               |
|---|-----------------------------------|
| 05. september 2022  | Od 17.00 do 19.15                 |
| 06. september 2022  | Od 9.00 do 11.15                  |
| 07. september 2022  | Od 9.00 do 11.15                  |
| 08. september 2022  | Od 9.00 do 11.15                  |
| Letos se bomo posvetili uporabnim računalniškim aplikacijam.<br>1. Spoznavali bomo pogovor preko SMS, MMS in e-pošte ter video komunikacijo: predstavitev programov kot so Skype, Viber ... 2. Kakšna so pravila obnašanja na spletu - spletni bonton. 3. Spoznali boste zemljevid, koledar, Youtube, Drive, prevajalnik, nakupovanje. 4. Urejanje digitalnih fotografij. | Mentor: Domen Kokelj<br>Cena: 40€ |

## FOTOGRAFSKA ŠOLA V NARAVI

### Drevo v urbanem okolju - Sašo Hočevar

Skozi leče fotoaparata bomo po mestu iskali drevesa, ki sooblikujejo podobo Škofje Loke. Pri odkrivanju motivov se bomo posvetili tako estetski vlogi dreves v mestu kot tudi pomenu drevesa v bivalnem okolju. Prikazali bomo odnos drevo – človek v vsakdanjem življenju in tudi vlogo dreves v prihajajočih podnebnih spremembah.

V objektivu bomo na območju mesta iskali posamezna drevesa, parke, otroška igrišča, drevorede, drevesa v naravnem okolju, pa tudi, kaj pomeni, če drevesa manjkajo in jih na posameznih lokacijah pogrešamo.

Tehniko (črno belo ali barvno fotografijo) bomo prilagajali motivom, ki jih bomo iskali vsak zase ali v skupini.

S šolo v naravi bomo začeli konec avgusta, ko nam bo mentor podal napotke, čas poletne šole pa bomo raztegnili še v jesen (trajanje 2 meseca), da bomo v objektivu lahko ujeli tudi vso barvitost jeseni.

Po zaključku bomo skupaj z mentorjem pogledali posnetke, jih pokomentirali in se nekaj novega naučili, izbrane fotografije pa tudi razstavili.

Trajanje šole v naravi: 2 meseca

## NAČRTI ZA ŠTUDIJSKO LETO 2022/2023 - NOVOSTI

### Dihalne vaje Strelnikove – Irina Guščina

Tehnika Aleksandre Strelnikove uspešno pomaga pri zdravljenju bolezni dihal, bolezni srca, pri sladkorni bolezni, nevroloških motnjah. Dihalne vaje pomagajo krepiti zaščitno funkcijo telesa in imunskega sistema, bogatijo notranje organe s kisikom. Tečaj poteka skupinsko in individualno. Na tečaju osvajamo tehnike paradoksalnega dihanja priznane ruske prof. Strelnikove. Poleg tega se naučimo preprostih vaj za sprostitvev.

### Drugačen pogled na hrano, ki jo uživamo – Breda Poljanec

Študijski krožek bo potekal raziskovalno, poleg predavanj in razgovorov delo v parih, raziskovalno učenje, praktično delo.

## Nacionalni inštitut za javno zdravje

**Gibam se** - delavnico bo vodil dipl. fizioterapevt Jaka Oblak. Udeleženci dobijo poglobljeno praktično znanje o telesni dejavnosti.

**Medosebni odnosi** - delavnico bo vodila univ. dipl. psihologinja Maša Širnik. Delavnica je namenjena vsem, ki bi si želeli naučiti, kako učinkovito izražati svoje potrebe, kako se postaviti zase in spoznati tehnike reševanja problemov.

**Spoprijemanje s stresom** - delavnico bo vodila univ. dipl. psihologinja Maša Širnik. Delavnica je namenjena vsem, ki zase menijo, da doživljajo velike stopnje stresa in vsem, ki bi si želeli naučiti, kako ga bolje obvladati.

**Tehnike sproščanja** - delavnico bo vodila univ. dipl. psihologinja Maša Širnik. Udeleženci bodo praktično preizkusili različne tehnike sproščanja.

## ŠIRIMO OBZORJA

### Jurklošter in Laško

Jurklošter, ki je bil ustanovljen 1170 in je bil eden od treh najstarejših srednjeevropskih kartuzij. Poleg starega mestnega jedra si bomo ogledali še območje zdravilišča, območje pivovarne.

### Grad Struga in Otočec

Štiriraktno poslopje z deloma arkadnim dvoriščem in dvema štirioglatima obrambnima stolpoma je bilo z *Odlokom o razglasitvi naravnih znamenitosti in nepremičnih kulturnih in zgodovinskih spomenikov v občini Novo mesto*, Uradni list RS št. 38/1992 leta 1992 razglašeno za kulturni spomenik lokalnega pomena.

### Grad Strmol in Cerklje na Gorenjskem

Ime je dobil po svojih prvih lastnikih Strmolskih in tako spada med redke gradove v Sloveniji, ki so tekom celotnega obstoja ohranili slovensko ime. Grad služi protokolarnim potrebam vlade Republike Slovenije.

### Postojna in Škocjanski zatok

Škocjanski zatok je naravni rezervat pri Kopru in je preostanek morja, ki je nekoč obdajalo staro mesto. Koper je bil nekoč otok, ki je bil s solinami povezan s celino. Leta 1957 je bil zgrajen 900 metrov dolg nasip od Kopra do izliva reke Rižane. Rezervat Škocjanski zatok je sestavljen iz dveh delov – iz sladkovodnega dela in polslane lagune s plitvim in blatnim dnom.

### Brežice in jedrska elektrarna Krško

Mestno jedro je strnjeno pozidano ob široki glavni cesti na levem bregu nekdanje struge od Brežiškega gradu proti centru mesta, novi del pa se razvija proti vzhodu na grajski pristani Hrastinci, proti zahodu pa k sedanji strugi Save v Vrbini. Obsega še predele Trnje, Zaskot, Črnc, Šentlenart in Brezina. Mestne pravice je mesto dobilo leta 1353, grad pa je v listinah prvič omenjen leta 1249.

## V program bomo vključili **OBISKA OPERE IN GLEDALIŠČA.**

Po pregledu programov bomo izbrali nekaj zanimivih predstav. Veseli bomo tudi vaših predlogov.

## **SKRITI BISERI SLOVENIJE**

Po daljšem premoru se vrača mentorica **Alenka Veber**. Prvi izlet bo v mesecu septembru, obiskali boste **Idrijo**.

V krožku Skriti biseri Slovenije boste z mentorico Alenko Veber spoznali manj znane – skrite bisere Slovenije. Ne bomo samo listali po knjigah, ampak se bomo odpravili tudi na pot, ter tako spoznali značilnosti naše dežele. Slovensko pestrost bomo odkrivali ne le v raznoliki pokrajini, temveč tudi v arhitekturi, kulinariki, vinorodnih okoliših, navadah, govoricah, zgodovini ...

## **PREDAVANJE “Zdravljenje srčnega popuščanja: ali je poleti kaj drugače?”**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije nas je povabilo na spletno predavanje, ki je potekalo v živo v četrtek, 14. julija 2022 ob 18. uri.

Naslov predavanja je “Zdravljenje srčnega popuščanja: ali je poleti kaj drugače?”

Predavatelj: prof. dr. Miran Šebeštjen, dr. med., KO za kardiologijo, Interna klinika, UKC Ljubljana

Udeležila se ga je **Marija Strah** in zapisala:

"Vedno je dobro zvedeti kaj novega. Z leti postajamo starejši in bolj dojemljivi za razne bolezenske težave. Hvala Društvu U3, da nam je omogočilo povezavo s predavanjem, ki je bilo poučno in koristno. Dobili smo konkretne odgovore na konkretna vprašanja."

## **PRIPRAVLJAMO URNIK**

Za določene študijske krožke imamo že določen datum začetka.

**Country ples nadaljevalni A in B** – ponedeljek, 3. oktobra ob 8.30 uri Pri Rdeči ostrigi

**Country ples nadaljevalni C in D** – ponedeljek, 3. oktobra ob 9.30 uri Pri Rdeči ostrigi

**Country ples začetni** - ponedeljek, 3. oktobra ob 10.30 uri pri Rdeči ostrigi

**Klekljanje** – v oktobru v Marinkini knjižnici ob 17. uri ob ponedeljkih

**Kvačkanje** – v oktobru v Marinkini knjižnici ob 17. uri ob petkih

**Oblikovanje gline** – v septembru ob torkih in četrkih v Ateljeju Ostriga od 9. do 12. ure

**Računalništvo** – v oktobru v Marinkini knjižnici ob 9. uri ob četrkih

---

Za Občasnik je gradivo 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