



**Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka**  
**Društvo U3**  
Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka

**Predstavitev vsebine študijskih krožkov v letu 2022 - 2023**

Vpis bo potekal vsak delovni dan od 1. do 30. septembra 2022,  
od 10. do 12. ure v naši pisarni na Partizanski cesti 1.

**JEZIKI**

**Angleščina – začetni, nadaljevalni in obnovitveni** – Jasna Kejžar Hartman

Angleščino se boste učili od začetnega do obnovitvenega krožka. Slovnico boste spoznavali poenostavljeno s preglednicami. Besedni zaklad boste širili z izrazi iz vsakdanjega življenja in se učili poslušati jezik.

**Angleščina s Stephenom – začetni, nadaljevalni in konverzacija** – Stephen Mayland

Program je prilagojen stopnji znanja jezika posamezne skupine slušateljev. Naučili se boste opisovati osebe, mesta, dom in navade. Širili boste svoj besedni zaklad in izboljšali konverzacijo.

**Angleški jezik z Vero – konverzacija** – Veronika Hartman

Pogovarjali se boste o splošnih temah in vsakdanjih dogodkih, brali in obnavljali besedila ter utrjevali pisanje, lekcije in konverzacijo.

**Italijanski jezik – začetni in nadaljevalni**

Pri krožku boste spoznali osnove italijanskega jezika, besedišče in slovnico. Naučili se boste razumevanja in uporabe osnovnih fraz.

**Nemški jezik – začetni in nadaljevalni** – Jasna Kejžar Hartman

Izpopolnili boste svoje znanje nemškega jezika ali ga se naučili z branjem, poslušanjem, govorjenjem in pisanjem besedil o različnih temah.

**Ruski jezik – začetni, nadaljevalni in ruska konverzacija** – Irina Guščina

Jezik boste usvajali postopno, sproščeno in na zanimiv način. Svoje že pridobljeno znanje boste osvežili ter ga nadgradili.

**Ruska bralnica** – Irina Guščina

Učenje ruskega jezika vsebuje slovnico ter branje knjig in člankov v ruščini. Znanje jezika boste utrjevali s pisanjem spisov in poročil, z dialogi, recitiranjem poezije, petjem ruskih pesmi in drugim.

**Španski jezik – začetni in nadaljevalni** – Jasna Mirjam Batagelj

Usvojili boste znanje, potrebno za branje, pisanje in izgovor v španskem jeziku ter hkrati spoznavali značilnosti španske kulture, zgodovine, kulinarike in geografije.

**UMETNOST**

**Beremo dobre knjige** – Ela Dolinar

V skupini bralcev se bomo dogovorili za seznam knjig slovenskih avtorjev, o katerih se bomo pogovarjali. Sledili bomo zgodbi in bili kritični do vsebine. Brali bomo: Richard Falagan – **Plosk ene dlani**, Lidija Dimkova – **Rezervno življenje**, Oya Baidar – **Izgubljena beseda**, Harper Lee – **Ne ubij slavca**, Isabel Allende – **Japonski ljubimec**, Kristina Dunker – **Vrtoglavica**, Elif Shafak – **Tri Evine hčere**, Arnon Grunberg – **Tirza** in Nadine Gordimer – **Pobran**.

**Country plesi – začetni in nadaljevalni** – Milena Razinger

Učenje koreografije Country Line Dance ob kantri glasbi. Razvedrili si boste srce in dušo, razgibali telo, nabrali kondicijo in se med treningi popolnoma sprostili.

**Fotografski krožek – začetni, nadaljevalni** – Peter Pokorn ml.

Spoznali boste osnove fotografske tehnike in kompozicije ter tehnično uporabo fotografskega aparata in nastavitve. Ob koncu krožka bomo pripravili razstavo.

### **Krožek solo petja** – Irina Guščina

Na tečaju solo petja boste raziskovali možnosti izražanja z glasom in usvajali pevske tehnike. Pozornost bo namenjena tudi govornim vajam in vajam za posluš, ritmu, improvizaciji, dihalnim vajam ter petju ob spremljavi kitare.

Poleg osnovnih vaj so načrtovane še posebne vaje, namenjene razvoju glasu in sprostitvi med petjem, ter vaje za odpravljanje treme pred nastopom.

Peli boste znane mednarodne pesmi in tudi pesmi v ruskem jeziku.

### **Spontani ples** – Irina Guščina

Plesne vaje spontanega plesa so namenjene vsem, ki želijo izvedeti več o sebi in svojih zmožnostih, ki želijo sprostiti telo in um ter se naučiti izražati svoja čustva prek gibanja.

Spoznali boste bistvo plesa, ki je v nas že od otroštva, nove načine gibanja, razmišljanja, čutenja in izražanja ob pomoči gibov. Ustvarili boste svojo lastno plesno podobo.

Na vajah se ne boste učili standardnih korakov, zato predznanje ni potrebno.

## **ROKODELSTVO**

*Samostojno in praktično delo.*

### **Klekljanje** – Jana Bešter – Znaš, nauči drugega

Samostojno delo na vaši lastni blazini za klekljanje z vašimi kleklji in prejo.

### **Kvačkanje** – Jana Štucin – Znaš, nauči drugega.

### **Oblikovanje gline** – Mari Furlan – Znaš, nauči drugega

Poudarek bo na oblikovanju večjih posod (pladnji, sklede, servisni krožniki ...) in unikatnih izdelkov skodelic s pozlato.

## **ZDRAVJE IN OSEBNOSTI RAZVOJ**

### **Ali sem fit?** – Inštitut za javno zdravje

Udeleženci bodo izvedli preizkus in dobili informacije o svoji telesni pripravljenosti ter nasvete fizioterapevta za gibalne navade, ki bodo prilagojene posamezniku, in morebitno vključitev v nadaljnje poglobljene zdravstveno-vzgojne delavnice glede na ogroženost, obolenost in morebitne dejavnike tveganja. Mogoča je individualna ali skupinska obravnava.

### **Dejavniki tveganja za zdravje** – Inštitut za javno zdravje

Seznani se boste z biološkimi dejavniki tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor) in z njihovim vplivom na kronične bolezni.

### **Dihalne vaje Strelnikove** – Irina Guščina

Tečaj poteka skupinsko in individualno. Na tečaju boste usvojili tehnike paradoksalnega dihanja priznane ruske prof. Strelnikove, naučili pa se boste tudi preprostih vaj za sprostitev. Tehnika Strelnikove uspešno pomaga pri zdravljenju bolezni dihal, bolezni srca, sladkorne bolezni, nevroloških motenj. Dihalne vaje pomagajo krepiti zaščitno funkcijo telesa in imunskega sistema, saj notranje organe bogatijo s kisikom.

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

Skupinsko raziskovanje predlagane teme na podlagi literature in drugih virov (medicinski medij: Pavel Medvešček Klančar, Zinaida Taniševna Tirisova).

### **Gibam se** – Inštitut za javno zdravje

Delavnica Gibam se je namenjena odraslim, ki telesno niso dovolj dejavni, jim grozi nastanek kronične bolezni ali so za tako boleznijo že oboleli. Udeleženci bodo pridobili poglobljeno praktično znanje o telesni dejavnosti. Na podlagi meritev bodo lahko dobili tudi informacije o napredku. *Za udeležbo na tej delavnici je obvezna napotitev osebnega zdravnika ali referenčne sestre.*

### **Medosebni odnosi** – Inštitut za javno zdravje

Delavnica je namenjena vsem, ki bi si želeli okrepiti in izboljšati medosebne odnose, pa tudi vsem, ki bi se želeli naučiti, kako učinkovito izražati svoje potrebe, kako se postaviti zase in spoznati tehnike reševanja problemov.

## **Pilates – Anja Koželj**

Pilates je umirjajoča vadba, ki nam pomaga ozavestiti svoje telo in okrepiti globoke mišice trupa, vse to pa občutno vpliva na počutje telesa. Svoja telesa boste skušali postaviti v zdrav položaj in v njem izvajati gibanje.

## **Razmigajmo se – Anja Koželj**

Na vadbi boste izvajali vse tisto, kar nam vsak dan omogoča dobro telesno počutje (moč, koordinacijo, gibljivost ...) in kar ohranja telo za izvajanje priljubljenih aktivnosti (planinarjenje, kolesarjenje, hoja ...).

## **Spoprijemanje s stresom – Inštitut za javno zdravje**

Delavnica je namenjena vsem, ki menijo, da pogosto doživljajo hud stres, in vsem, ki se želijo naučiti, kako ga bolje obvladovati. Govorili boste o simptomih, posledicah stresa in vplivu, ki ga lahko imamo na svoja čustva in misli.

## **Tehnike sproščanja – Inštitut za javno zdravje**

Spoznali boste značilnosti sproščanja ter preizkusili tri različne tehnike sproščanja.

## **Zdrav življenjski slog – Inštitut za javno zdravje**

Pogovorili se boste o pomembnosti zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, redne telesne dejavnosti, opuščanje tveganih in škodljivih navad, obvladovanje stresa in zdravega spanja ...) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo.

## **RAČUNALNIŠTVO**

### **Računalništvo – začetni in nadaljevalni – Domen Kokelj**

Naučili se boste uporabljati računalnik, bodisi z individualno pomočjo bodisi na splošnih predavanjih.

### **Računalništvo – tablice – Domen Kokelj**

Tablice, ki si jih boste lahko sposodili, boste spoznavali s praktičnim delom, tako da se boste naučili, kako jih uporabljati. Na voljo boste imeli individualno pomoč.

## **RAČUNALNIŠKE DELAVNICE**

### **Aplikacije za starejše – Domen Kokelj**

Predstavitve aplikacije Magda – informacije na enem mestu, Mediasafe – opomnik za zdravila in Sound Booster – za starejši, ki imajo težave s sluhom.

### **Aplikacija Kolesarske poti – Domen Kokelj**

Če ljubite naravo in prosti čas radi preživljate s hojo v hribe, kolesarjenjem po novih poteh ali pa preprosto radi raziskujete vse naravne lepote, ki jih premore Slovenija, bo ta aplikacija kot nalašč za vas.

### **Digitalni podpis – Domen Kokelj**

Uporabnikom omogoča e-podpisovanje dokumentov v različnih uporabniških okoljih, tako na stacionarnih kot mobilnih napravah. Kaj je digitalni podpis, kje ga dobimo in za kaj ga potrebujemo.

### **Družbena omrežja – Domen Kokelj**

Oblikovanje osebnega profila na izbranih družbenih omrežjih Facebook, Instagram, Twitter ...

### **Googlove aplikacije – Domen Kokelj**

Spoznali boste aplikacije Stiki, Zemljevid, Koledar, Youtube, Drive, Prevajalnik, Nakupovanje.

### **Izdelava foto knjige – Domen Kokelj**

Naučili se boste, kako hitro in preprosto ustvarite popolno knjigo s fotografijami za vsako priložnost.

### **Kamera na pametnem telefonu – Domen Kokelj**

Poznavanje mesta kamere na pametnih napravah in možnosti njene uporabe, shranjevanje posnetega, možnost ogleda in deljenje posnetega, razumevanje avtorskih pravic.

### **Komuniciranje v digitalnem svetu in spletni bonton – Domen Kokelj**

SMS, MMS in e-pošta, videokomunikacija: predstavitve programov, kot sta Skype in Viber, ter spletni bonton.

### **Spletno bančništvo** – Domen Kokelj

Predstavitev možnosti spletnega bančništva in praktični prikaz postopka z možnostjo vaje.

### **Spletno nakupovanje** – Domen Kokelj

Predstavitev možnosti spletnega nakupovanja, pasti spletnih nakupov in praktični prikaz postopka z možnostjo vaje. .

### **Uporaba pametnega telefona** – Domen Kokelj

Dandanes si težko predstavljamo življenje brez mobilnega telefona. Žal so sodobni mobilni telefoni vse prej kot enostavni za uporabo. To še posebej velja za starejše uporabnike. Ti si s priloženimi navodili za uporabo pogosto ne morejo kaj veliko pomagati, saj so ti napisani v precej zapletenem jeziku in celo v žargonu. Zato se pri starejših in neizkušenih velikokrat zatakne že pri samem sestavljanju mobilnega telefona.

### **Urejanje digitalnih fotografij in posnetkov** – Domen Kokelj

Predstavitev znanja fotografiranja z učinki ter možnosti obdelave fotografij in posnetkov, pa tudi prenašanja datotek med pametnimi napravami.

## **DELAVNICE**

### **Delavnice s Sonjo** – Sonja Dolinar

Druženje in spodbuda za samostojno ustvarjanje. Praktično delo. Jesenski šopki iz rož, ki jih imamo na domačega vrtu ...

### **Zeliščarska delavnica z Miranom** – Miran Kavčič

Predstavitev različnih zdravilnih zelišč, njihovo prepoznavanje, nabiranje, uporaba in predelava. Po koncu delavnic boste znali sami prepoznati, nabrati in predelati zelišča. Predavanja v učilnici in v naravi, spodbujanje k razpravi in izmenjavi različnih znanj med slušatelji, terensko delo v vrtu in naravi, preučevanje strokovne literature.

## **DRUGO**

### **Čaj ob petih** – Občasna tematska srečanja.

### **Kotički Škofje Loke po sklopih** – Jasna Kejžar Hartman

Spoznali boste zgodovino Škofje Loke, Selške in Poljanske doline, Crngroba in drugih območij. Posebna pozornost bo namenjena različnim stavbam oz. stavbni dediščini.

### **Skriti biseri Slovenije – začetni in nadaljevalni** – Alenka Veber

V krožku Skriti biseri Slovenije boste z mentorico Alenko Veber spoznali manj znane – skrite bisere Slovenije. Ne boste samo listali po knjigah, ampak se boste odpravili tudi na pot ter tako spoznali značilnosti naše dežele. Slovensko pestrost boste odkrivali tako v raznovrstni pokrajini kot tudi v arhitekturi, kulinariki, vinorodnih okoliših, navadah, govoricah, zgodovini ... Prvi izlet bo že septembra, in sicer v Idrijo.

### **Širimo obzorja, opera in gledališče** – Ela Dolinar

Organizirali bomo ogled treh predstav opere in gledališča.

### **Širimo obzorja, izleti** – Ela Dolinar

Preddvor in Brdo, Postojna in Škocjanski zaton, Jurklošter in Laško, Grad Struga in Otočec, Grad Strmol in Cerklje na Gorenjskem, Brežice in jedrska elektrarna Krško.

\*\*\*

## **Društvo U3 – Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka**

Uradne ure: vsak delovni dan od 10. do 12. ure

E-pošta: loka3univerza@gmail.com in krozki.loka.u3@gmail.com

Spletna stran: <http://3univerza-loka.splet.arnes.si/>

Facebook: Univerza TRI

Telefon med uradnimi urami: 064 233 535

Telefon Halo 65+: 080 22 61