



**Društvo U3 –**  
**Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje**  
Partizanska cesta 1, 4221 Škofja Loka

## **PREDSTAVITEV VSEBINE ŠTUDIJSKIH KROŽKOV V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024**

Vpis bo potekal vsak delovni dan od 1. do 30. septembra, 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 – Marjana Gašper**

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.

### **UMETNOST**

#### **Beremo dobre knjige – Ela Dolinar**

Vsak mesec bomo prebrali eno knjigo, in se potem pogovorili o tem kako smo jo doživeli. Pogovarjali se bomo o deželi oziroma kraju, v katerem se roman dogaja in primerjali značaje oseb v romanu. Izbirali bomo knjige, ki jih lahko dobimo v naši knjižnici. Dobra knjiga nas popelje v magični svet, stran od trenutnih skrbi, to pa zmanjšuje stres in dobro vpliva na duševno zdravje. Branje o življenju ljudi, ki so živeli v drugačnih časih ali okoliščinah, lahko pomaga, da lažje razumemo tiste, ki so drugačni. Da bi sledili zgodbi, si moramo zapomniti kar veliko stvari, – in to je dober izziv za naše možgane.

#### **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.

### **Fotografski krožek: Podoba kamna – Sašo Kočevar**

Skozi leče fotoaparata boste po mestu iskali podobe kamna, ki sooblikujejo podobo Škofje Loke. Pri odkrivanju motivov se boste osredotočili tako na estetsko vlogo kamna v mestu kot tudi na pomembnost kamna v bivalnem okolju. Ob zaključku krožka boste skupaj z mentorjem pregledali posnetke, jih pokomentirali in se nekaj novega naučili, izbrane fotografije pa tudi razstavili.

### **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**

Samostojno in praktično delo.

### **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 bodo 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.

### **Makrame in tapiserija – Urška Lah**

Naučili se boste tehnikom vozlanja makrame in vozlanja na podlogi stramin. Izdelali boste okrasne izdelke: stenske okrase, slike, koše za lončnice in tapiserijo.

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

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

### **Slikarski tečaj – Agata Pavlovec**

Pripravljenih je šest sklopov delavnic. Vsi sklopi so primerni tako za začetnike kot tudi za tiste, ki se že ukvarjajo s slikanjem. Začetniki bodo spoznali osnove likovne teorije in pridobili osnovne spretnosti risanja in slikanja. Tisti, ki že ustvarjajo, bodo svoje znanje nadgradili in gotovo spoznali tudi kaj novega, kar bodo vključili v svoje likovno delo.

### **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.

## **ZDRAVJE IN OSEBNOSTI RAZVOJ**

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

Udeleženci bodo izvedli preizkus in dobili informacije o svoji telesni pripravljenosti ter posamezniku prilagojene nasvete fizioterapevta za 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.

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

Delavnica Gibam se je namenjena odraslim, ki telesno niso dovolj dejavni in 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.

### **Spanec – Inštitut za javno zdravje Škofja Loka**

Zakaj spimo? Kako si lahko uredimo spalnico, da bomo lažje spali? Kaj lahko storimo čez dan za boljše spanje? Kdaj se moramo zaradi nespečnosti oglasiti pri zdravniku? Koliko spanja potrebujemo? Ali naše sanje kaj pomenijo?

### **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 in posledicah stresa ter o 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.

### **Tudi starejši smo lahko gibčni – Lea Mlakar**

Vaje bodo prilagojene udeležencem. Krajši vpogled v nujnost pravilnega dihanja in izvajanje tehnike pravilnega dihanja. Z vajami bomo sproti reševali težave udeležencev (trd vrat ...). Seveda bodo nekatere osnovne vaje vsako uro, potem pa se bomo prilagodili potrebam udeležencev.

### **Vsak dan je lahko nov začetek – Julijana Celestina Grum**

Predavanje bo potekalo v prostoru ali naravi, nato bo sledil pogovor o osebnih izkušnjah, svojo samozavest pa si boste okrepili s pozitivnimi vibracijami in sproščanjem.

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

Pogovorili se boste o pomembnosti zdravega življenjskega sloga (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost, opuščanje tveganih in škodljivih navad, obvladovanje stresa in zdravo spanje ...) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo.

### **Z možgančkanjem nad demenco – Urška Lah**

Spoznali boste pomembnost zdravega življenjskega sloga za preprečevanje oziroma upočasnjevanje razvoja demence. Izvajali boste vaje za ohranjanje spomina, pozornosti in koncentracije, za zaznavanje čutil in vaje orientacije.

## **RAČUNALNIŠTVO**

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

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

### **Računalništvo – tečaj digitalnih fotografij – Domen Kokelj**

Tečaj digitalne fotografije je namenjen tistim, ki sicer že uporabljajo digitalne fotoaparate, vendar ne poznajo vseh naprednih funkcij svojih aparatov. Na koncu bodo udeleženci prenesli fotografije tudi na računalnik in se naučili osnovne obdelave digitalne fotografije.

### **Računalništvo – Ko računalnik ponudi piškotke in posodobitve – Domen Kokelj**

Se sprašujete, kaj narediti s piškotki, ki jih ponujajo na spletnih straneh? Kaj narediti, ko pametni telefon sprašuje o posodobitvah? Kako ločiti lažne od pravih spletnih strani? Kateremu spletnemu trgovcu zaupati bolj in kateremu manj ali celo nič? Poleg odgovorov na ta vprašanja boste na tečaju tudi izvedeli, kaj je pomembno pri protivirusni zaščiti, kako jo uporabljati ter kako skrbeti za svoje osebne in prijavnne podatke, gesla, podatke o kreditnih karticah in elektronske naslove.

### **Računalništvo – Aplikacije Google – Domen Kokelj**

Spoznali boste najbolj znane Googleove aplikacije: prevajalnik, zemljevid, potovanja, Youtube, Google drive, google stiki, koledar, foto tako na telefonu kot na računalniku.

### **Računalništvo – Datoteke in mape – Domen Kokelj**

Podatki na računalniku so shranjeni v obliki datotek. Datoteka je skupek podatkov, ki ima svoje ime. Za boljšo organiziranost je podobne datoteke smiselno shranjevati v mape, podobno kot to počnemo z običajnimi listinami in fascikli. Na računalniku so datoteke shranjene na trdem disku. Če želimo katero datoteko tudi fizično odnesti kam drugam, jo moramo pred tem shraniti na kak prenosni medij (npr. na disketo, CD-ROM, USB-ključek ...).

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

Snemanje videa še nikoli ni bilo tako preprosto. Vsak ima v žepu zmogljivo videokamero – pametni telefon. Z nekaj vaje in dostopom do nekaj ključnih nasvetov lahko tudi vi začnete snemati odlične posnetke, vloge ali kratke filme le s pametnim telefonom.

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

Spoznali boste temeljne funkcije pametnega telefona in jih praktično preizkusili. Seznanili se boste tudi z osnovnimi aplikacijami in se naučili upravljati z njimi.

### **Računalništvo – Digitalno potrdilo – Domen Kokelj**

Spoznali boste portal SI-PASS, e-Davki, e-Uprava, e-prostor, e-Zdravje, e-ZPIZ. S pridobljenim znanjem boste lahko pregledovali recepte, pregledali čakalne vrste pri zdravnikih, pogledali podatke o vaših osebnih dokumentih, vozilih, EMŠO in davčni številki, pokojnini ... Lahko boste dostopali do elektronskih vlog, dokumentov in storitev, ki jih omogočajo posamezni portali.

## **DELAVNICE**

### **Izdelava novoletnih voščilnic – Urška Lah**

#### **Spoznavanje zelišč in njihova uporaba – Miran Kavčič**

Vsebina delavnice: nabiranje in predelava zelišč, spoznavanje posameznih zelišč, priprava čajnih mešanic za različne bolezni raziskovanje zelišč v zeliščnem vrtu in naravi. Delavnice bodo potekale v več delih, odvisno od interesa. Izvedene so lahko med tednom ali med vikendom.

#### **Zdravo gibanje – Anja Koželj**

V študijskem letu bomo izvedli šest delavnic o zdravem gibanju.

## **DRUGO**

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

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

### **Skriti biseri Slovenije: predavanja in izleti – Alenka Veber**

V študijskem letu 2023/2024 bomo nadaljevali spoznavanje starih mestnih jeder in kranjskih mest, priložnostno pa bomo dodali tudi druge vsebine, povezane s kraji, ki jih bomo vzeli pod drobnogled. Na zemljevidu naših potepanj po zgodovinskih mestih bomo že predstavljenim dodali nova.

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

Organizirali bomo ogled treh predstav opere in gledališča.

### **Širimo obzorja – Muzeji slovenskih literatov po Gorenjski – Ela Dolinar**

Kurnikova hiša v Tržiški Bistrici, rojstna hiša Matije Čopa v Žirovnici, razstava o Antonu Tomažu Linhartu v Radovljici, rojstna hiša Rudolfa Maistra v Kamniku in Finžgarjeva rojstna hiša v Doslovčah.

\*\*\*

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/>

Telefon med uradnimi urami: 064 233 535