



OBČASNIK

Številka 35 Leto IV 29. avgust 2024

Društvo Univerza za tretje
življenjsko obdobje Škofja Loka

Partizanska cesta 1, 4220 Škofja Loka



Bližamo se koncu meseca avgusta, ki spada v drugo polovico poletja. V našem Društvu U3 je že skoraj vse pripravljeno za september, ko bodo potekali vpisi v novo študijsko leto 2024/2025. Poleg programa imamo pripravljene in ustrezno opremljene obe naši učilnici. V učilnici, ki bo namenjena delavnicam, bo tudi nova peč za peko izdelkov iz gline. V študijskem letu 2023/2024 smo opravili 1070 študijskih ur, 997 slušateljev je obiskalo 82 študijskih krožkov.

Tudi letos smo se trudili, da bi pripravili čimbolj pester in zanimiv program.

Kar nekaj novosti smo pripravili v našem programu za novo študijsko leto 2024/2025 - poleg obstoječih delavnic ročnih del bomo imeli še delavnico polstenja, delavnico tiska na tekstil in delavnico slikanja na svilo. Letošnja novost je tudi novinarski krožek. Nova sta tudi krožka o geografiji in o umetnostni zgodovini. Na računalniških krožkih pa bomo poleg že ustaljenih vsebin letos odkrivali tudi skrivnosti umetne inteligence.

Še naprej bomo sodelovali z Vzgojnozdravstvenim centrom Škofja Loka, kjer bodo izvajali razne brezplačne delavnice na temo zdravja.

V programu pa smo ohranili vse delavnice in krožke, ki nas spremljajo že dolga leta. Takole bo naše študijsko leto 2024/2025.

	JEZIKI	MENTOR	URE
1.	Angleški jezik od začetka do konverzacije	Jasna Kejžar	50
2.	Angleški jezik od začetka do konverzacije	Stephen Mayland	40
3.	Angleščina z Vero	Veronika Hartman	40
4.	Italijanski jezik – začetni in nadaljevalni	Marjana Gašper	40
5.	Nemški jezik – začetni in nadaljevalni	Jasna Kejžar	40
6.	Ruski jezik – od začetka do konverzacije	Irina Guščina	40
	UMETNOST IN DELAVNICE ROČNIH DEL		
7.	Umetnostna zgodovina	Mateja Močnik	40
8.	Klekljanje – <i>znaš, nauči drugega</i>	Jana Bešter	40
9.	Kvačkanje – <i>znaš, nauči drugega</i>	Jana Štucin	40

10.	Oblikovanje gline	Mari Furlan	40
11.	Polstenje	Darja Rant	40
12.	Tisk na tekstil	Darja Rant	40
13.	Slikarski tečaj	Agata Pavlovec	36
14.	Slikanje na svilo	Darja Rant	30
15.	Fotografski krožek	Peter Pokorn ml.	30
16.	Foto s Sašom	Sašo Kočevar	10
17.	Solo petje	Irina Guščina	10
	ZDRAVJE IN OSEBNOSTNI RAZVOJ		
18.	Tudi starejši smo lahko gibčni	Lea Mlakar	34
19.	Country ples – začetni in nadaljevalni	Milena Razinger	24
20.	Spontani ples	Irina Guščina	20
21.	Vsak dan je <i>lahko</i> nov začetek	Julijana Celestina Grum	12
22.	S sladkorno boleznijo skozi življenje	Mojca Žargi - NIJZ	10
23.	Medosebni odnosi	Maša Širnik - NIJZ	8
24.	Tehnike sproščanja	Maša Širnik - NIJZ	8
25.	Dejavniki tveganja	Mojca Žargi - NIJZ	3
26.	Kako si pomagati pri nespečnosti	Maša Širnik - NIJZ	2
27.	Spoprijemanje s stresom	Maša Širnik - NIJZ	2
28.	Zdrav življenjski slog	Mojca Žargi - NIJZ	2
29.	Ali sem fit?	Jaka Oblak - NIJZ	1
	RAČUNALNIŠTVO		
30.	Računalništvo začetni	Domen Kokelj	10
31.	Računalništvo nadaljevalni	Domen Kokelj	10
32.	Računalništvo izpopolnjevalni	Domen Kokelj	10
33.	Pametni telefon namesto kamere	Domen Kokelj	6
34.	Uporaba pametnega telefona	Domen Kokelj	6
35.	Urejanje fotografij in izdelava foto knjige	Domen Kokelj	6
36.	Spoznavanje aktualnih aplikacij	Domen Kokelj	4
37.	Spoznavanje umetne inteligence	Domen Kokelj	4
	OSTALO		
38.	Geografija	Matic Močnik	40
39.	Križemkražem	Mari Mrak	30
40.	Novinarski krožek	Danica Zavrl Žlebir	30
41.	Kotički Škofje Loke po sklopih	Jasna Kejžar	26
42.	Skriti biseri Slovenije	Alenka Veber	25
43.	Beremo dobre knjige	Ela Dolinar	10
44.	Drevesa - kako jih spoznamo	Mira Kofler	4
45.	Zeliščarska delavnica z Miranom	Miran Kavčič	3
46.	Širimo obzorja	Ela Dolinar	
47.	Čaj ob petih	<i>občasna srečanja</i>	
48.	Poletna univerza	<i>različna tematika</i>	

Vabimo vas k vpisu v septembru vsak delovni dan med 10. in 12. uro.

Vpisnina v študijsko leto 2024/2025 je 15 €

**SODELOVANJE Z ZAVODOM
POMNI
– PROGRAM KOGNITIVNA
TESTIRANJA**



Zavod pomni strmi k dvigu javnega zavedanja o demenci, krepitvi povezav med deležniki ter podpori in izvajanju programov za izboljšanje dobrobiti prizadetih in njihovih bližnjih. Pridružujemo se znanstvenemu konsenzu, ki poudarja pomembnost zgodnjega odkrivanja za boljše obvladovanje bolezni. Zgodnje odkrivanje in pravočasno ukrepanje omogoča hitrejše intervencije za izboljšanje kakovosti življenja **bolnikov**, zmanjšuje obremenitev zdravstvenega sistema in povečuje učinkovitost podpornih storitev.

Čez poletne počitnice v naših prostorih potekajo kognitivna testiranja, ki se načeloma izvajajo na sedežu Zavoda Pomni v Ljubljani. Zaradi lažjega dostopa smo se z gospo Tiso Pavlovič, ki izvaja testiranja, dogovorili, da so lahko testiranja v naši novi učilnici za prijavitelje iz cele Gorenjske. V zahvalo za uporabo naših prostorov je bilo ponujeno brezplačno individualno testiranje našim članom. Odziv je bil zelo velik tako da vseh ni bilo mogoče vključiti v testiranje.

Evropa velja za celino z najhitreje starajočo se družbo. Mnogo projektov, raziskav in inovacij je zato usmerjenih v podporo starejši populaciji. Ena izmed takšnih iniciativ je tudi projekt Phara-ON (angl. Pilots for Healthy Active Ageing), katerega namen je izboljšanje dostojanstva, neodvisnosti in dobrega počutja starejših odraslih s spodbujanjem razvoja in testiranja pametnih rešitev za zdravo in aktivno staranje. Projekt Phara-ON združuje več kot 40 partnerjev iz več kot 7 držav Evropske unije med katerimi sodelujejo raziskovalci, mala do srednje velika podjetja, zdravniki, inovatorji, starejše osebe in njihovi svojci, nevladne organizacije, univerze, javni in zasebni sektor. Med vrsto inovativnih storitev in pripomočkov, ki se v sklopu projekta testirajo in evalvirajo v posameznih pilotnih programih, je vključen tudi BrainTripov BDI test za oceno kognitivnih sposobnosti.

Pilotni program z akronimom CHANCE (angl. Cognitive Health Assessment; a Novelty in Care for the Elderly), ki bo vključeval nadaljnjo testiranje BDI testa, je transnacionalni pilotni projekt partnerjev kampanje podjetja BrainTrip in Znanstveno-raziskovalnega središča Koper. Projekt bo potekal na Malti in v Sloveniji, saj je eden izmed ciljev projekta tudi preverjanje kulturne neodvisnosti in učinkovitosti BDI testa. V sklopu projekta bomo med majem in septembrom 2024 v poglobljena kognitivna testiranja vključili 100 Slovencev starih med 60 in 90 let.

MEDNARODNI DAN STAREJŠIH

Generalna skupščina Združenih narodov je leta 1990 z namenom, da bi povečali ozaveščenost javnosti o priložnostih in izzivih, ki jih predstavlja starajoče se prebivalstvo, določila 1. oktober za mednarodni dan starejših. Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Kranj, Regionalna razvojna agencija Gorenjske in Gorenjske lekarne letos želijo izvesti še ustvarjalni natečaj na temo

STAREJŠI ZNAMO, ZMOREMO, ŽELIMO.

Naše društvo bo v času med **27. 9. in 11. 10. 2024** v galeriji **Zveze kulturnih društev v Kranju** predstavilo izdelke iz gline, kvačkanja in klekljanja.

Prebivalstvo Slovenije se stara

Delež starejših prebivalcev narašča tako v Sloveniji kot na ravni EU. Izobrazba predstavnikov te starostne skupine v Sloveniji je v povprečju nižja od izobrazbe celotnega prebivalstva. Starejši uporabljajo internet manj od povprečja, se pa njihov delež med uporabniki zvišuje. 1. januarja letos je bilo v Sloveniji 453.708 prebivalcev, starih najmanj 65 let. Njihov delež v celotnem prebivalstvu narašča. Med letoma 1991 in 2023 je zrasel za 10,6 odstotne točke, tj. z 10,8 % leta 1991 na 21,4 % letos. Dviguje se tudi povprečna starost prebivalstva: na začetku leta 1991 je bila 35,9 leta, na začetku leta 2023 pa 44,0 leta ali za več kot 8 let višja. Po občinah so bili v povprečju najmlajši prebivalci Komende (39,3 leta), najstarejši pa prebivalci Osilnice (52,1 leta).

Vloga Slovenske UTŽO pri ohranjanju kvalitete življenja starejših

Dandanes je Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje razvita nacionalna mreža 54 univerz za tretje življenjsko obdobje, ki delujejo v skoraj vseh večjih slovenskih krajih in boljšajo življenje starejših, jim omogočajo novo znanje za osebno rast, večjo socialno vključenost in boljše razumevanje družbenih sprememb ter prispevajo k razvoju lokalnih in širše skupnosti.

Po vsej Sloveniji je v to izobraževanje vključenih več kot 12.000 starejših, samo v Ljubljani jih je več kot 2000, kar kaže na obsežno izobraževalno mrežo za starejše.

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje je danes največja mreža v izobraževanju odraslih v Sloveniji, ki ustvarja možnosti za izobraževanje, učenje, delovanje in druženje starejših

VABILO NA STROKOVNO EKSKURZIJO DOŽIVIMO POMURJE

v petek, 27. septembra 2024

Kaj bomo doživeli

Z raziskovanjem Pomurja bomo začeli v kavarni Lounge Expano kjer si privoščimo kavo. V Interaktivnem doživljajskem parku Expano nas bo počakal vodnik. Na zanimiv način bomo poskusili z mislimi premakniti vodo, poleteli bomo s toplozračnim balonom, in še kaj ...

Sledi sprehod, kjer bomo spoznali »srce Pomurja«, Mursko Soboto. Pot bomo nadaljevali do muzeja na prostem, lončarske vasi Filovci, kjer si bomo ogledali staro rokodelsko dejavnost – lončarstvo. Seveda nas bo čakalo tudi pravo domače kosilo v gostilni Pri Lujzi v Dobrovniku. Po kosilu sledi sprehod ob Bukovniškem jezeru ali pa kavica.

Cena ekskurzije je 49 € in mora biti poravnana do srede, 18. septembra 2024.

Kaj je vključeno

- Organizacija ekskurzije
- Lokalno turistično vodenje, ogledi po programu
- Vstop v Interaktivni doživljajski park Expano
- Vstop v muzej na prostem
- Kosilo

Program

10. - 11.20	Razvojni center Murska Sobota, Interaktivni doživljajski park Expano
11.30 - 12.30	Murska Sobota – ogled po mestnem parku
13. - 14.	predstavitev in ogled lončarske vasi Filovci

14.10 - 16.10 kosilo, gostilna Pri Lujzi v Dobrovniku
16.20 - po dogovoru Bukovniško jezero - sprehod ali kavica

Prevoz sofinancira Društvo U3.

Odhod iz vojašnice je ob 6.30 uri.

VABILO NA DAN ODPRTIH VRAT

Dan odprtih vrat Društva U3 bo **v torek, 17. septembra 2024**. Vabljeni, da si ogledate naše nove prostore in se srečate z mentorji.

URNIKI krožkov, ki imajo dogovorjene termine.

jeziki	mentor	dan	ura	lokacija
Angleški jezik 1	Jasna Kejžar	ponedeljek	8.00	učilnica 1
Angleški jezik začetni	Jasna Kejžar	ponedeljek	9.35	učilnica 1
Nemški jezik začetni	Jasna Kejžar	ponedeljek	11.10	učilnica 1
Angleški jezik obnovitveni	Jasna Kejžar	torek	8.00	učilnica 1
Nemški jezik nadaljevalni	Jasna Kejžar	torek	9.35	učilnica 1
Angleška konverzacija	Stephen Mayland	torek	10.30	sejna soba
Angleški jezik 3	Jasna Kejžar	torek	11.10	učilnica 1
Angleški jezik 2	Jasna Kejžar	torek	12.45	učilnica 1
Ruski jezik nadaljevalni	Irina Guščina	četrtek	15.30	učilnica 1

umetnost in delavnice	mentor	dan	ura	lokacija
Umetnostna zgodovina	Mateja Močnik	sreda	9.00	učilnica 1
Oblikovanje gline	Mari Furlan	torek in četrtek	9.00	učilnica 2
Klekljanje	Jana Bešter	ponedeljek	17.00	učilnica 2
Kvačkanje	Jana Štucin	četrtek	17.00	učilnica 2
Slikarski tečaj	Agata Pavlovec	sreda	9.00	učilnica 2

zdravje in osebostni razvoj	mentor	dan	ura	lokacija
Country ples A	Milena Razinger	ponedeljek	9.30	Zavod O
Country ples B	Milena Razinger	ponedeljek	10.30	Zavod O
Country ples začetni	Milena Razinger	ponedeljek	11.30	Zavod O
Tudi starejši smo lahko gibčni	Lea Mlakar	sreda	10.00	na Podnu
Spontani ples	Irina Guščina	sreda	15.30	dvorana DU

ostalo	mentor	dan	ura	lokacija
Križemkražem	Marica Mrak	četrtek	9.30	učilnica 1

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