

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost
Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani
Poljanska cesta 6, 1000 Ljubljana
Tel: 01 433 20 90
E-pošta: univerza3@siol.net
Spletna stran: www.utzo.si

Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani



Vabljeni k vpisu na Univerzo za tretje življenjsko obdobje

Vpis v študijsko leto 2018/2019 bo potekal od 3. do 28. septembra oziroma do zapolnitve prostih mest v študijskih skupinah.

Vpišete se osebno na sedežu Univerze za tretje življenjsko obdobje (UTŽO), Poljanska cesta 6, vsako delovno dopoldne med 9.00 in 12.00 uro, izjemoma tudi popoldne do 16.00 ure. Vpis po spletu zaradi narave delovanja UTŽO ni mogoč.

Študijsko leto se začne v tednu od ponedeljka, 1. oktobra 2018, in traja do konca meseca maja 2019. Izobraževalna srečanja študijske skupine potekajo enkrat na teden po dve ali tri pedagoške ure skupaj.

V nadaljevanju predstavljamo nekatere izobraževalne programe in vas vabimo k vpisu.

V predstavitvi niso navedeni vsi izobraževalni programi UTŽO Ljubljana, marveč zgolj nove študijske skupine in izbrane skupine glede na (največje) število prostih mest.

Več informacij o ostalih izobraževalnih programih in prostih mestih v študijskih skupinah prejmete osebno na sedežu UTŽO na Poljanski cesti 6 v dopoldanskem času, po telefonu 01 433 20 90 ali po e-pošti univerza3@siol.net

Spoznavanje glasbene umetnosti

Mentor: asist. Peter Grum

Urnik: sreda, 14.30 do 16.00, CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 13

V programu poglobljamo poznavanje in razumevanje klasične glasbe, spoznavamo razvoj glasbenih oblik in zvrsti ter značilnosti posameznih glasbenih obdobij in skladateljskih opusov, razvijamo zmožnosti analitičnega poslušanja glasbe, predvsem pa doživljamo veselje in izpolnitev (čutno, čustveno, kognitivno, duhovno) ob poslušanju mojstrovin klasične glasbe. V letošnjem študijskem letu bomo nadaljevali s pregledom razvoja glasbene umetnosti v zgodnjem in visokem baroku (17. stol.). Spoznavali bomo vokalno-inštrumentalne zvrsti: baročna opera (začetki, Monteverdi, Rim, Benetke, Neapelj, Lully, Purcell), oratorij (Italija, Nemčija), vokalni cerkveni koncert, kantata (cerkvena, posvetna), protestantska kantata; inštrumentalne zvrsti in oblike; portrete in opuse posameznih skladateljev in posebej glasbo 17. stoletja na Slovenskem.

Umetnostna zgodovina: od prazgodovine do antike

Mentor: Donovan Pavlinec

Urnik: torek, 15.15 do 16.45, Osnovna šola Prežihov Voranc, Prežihova ulica 8, 2. nadstropje

V programu bomo spoznavali zgodovino umetnosti skozi različna časovna obdobja, od prazgodovine do sodobnega časa. V letošnjem študijskem letu se bomo osredotočili na naslednje vsebinske sklope: rojstvo umetnosti (prazgodovina in jamsko slikarstvo, paleolitsko kiparstvo, neolitik, megalitska umetnost, stare kulture (umetnost mezopotamskega prostora in starega Egipta, Hetiti, Perzija ...), klasična antika (grška in rimska umetnost). Cilj programa je spoznati bogato umetnostno preteklost skozi analizo velikih umetnostnih spomenikov.

Umetnost srednjega veka: gotika

Mentorica: Ana Urbančič

Urnik: četrtek, 12.15 do 13.45, CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 13

Gotika se je "rodila" v Franciji, kjer bomo začeli spoznavati začetke gotskega sloga v arhitekturi. Osredotočili se bomo predvsem na katedrale (Saint Denis, Notre Dame, Chartres, Amiens, Saint Chapelle), pa tudi na meščanske hiše, palače, univerze. Spoznavali bomo prečudoviti svet poslikanega stekla (vitražev), ki je s svojo vlogo prenašalca svetlobe in barv v zgradbe čudovito zaokrožil idejo nebeškega Jeruzalema ter se povezal s simboliko barv in svetlobe. Posebej se bomo posvetili francoskemu kiparstvu, ki je razdeljeno na monumentalno (kipi kot deli arhitekture, okrasje fasade, soha stebri) in prenosno kiparstvo (miniaturno, cerkveno okrasje, kot so na primer relikviariji, kelihi, diptihi). Slikarstvo bomo razdelili glede na medije: a) tabelno in oltarno, b) freske, c) iluminirani rokopisi (bratje Limbourg: Sijajni horarij vojvode Berryjskega). Iz Francije se je gotika razširila po Evropi, z določenimi lokalnimi posebnostmi, ki jih bomo spoznavali ločeno po državah (Anglija, Nemčija, Italija) ter po njihovih najbolj reprezentativnih predstavnikih (Stolnici Canterbury in Gloucester, milanska katedrala, Simone Martini, Giotto, Tilman Riemenschneider).

Renesansa v Dalmaciji

Mentorica: doc. dr. Rajka Bračun Sova

Urnik: petek, 10.00 do 11.30, MOL, Tabor, Rozmanova 12

V programu se bomo posvetili bogati in kulturno raznoliki umetnostni dediščini Dalmacije. Spoznali bomo, da se je del "italijanske" renesanse razvijal v Dalmaciji vzporedno z nekaterimi mestnimi središči Apeninskega polotoka. Vsebinski sklopi: Renesansa v območju Beneške Dalmacije (Zadar, Šibenik, Trogir, Split, Korčula) in v Dubrovniški republiki. Vloga in naloge domačih mojstrov in v Dalmaciji delujočih italijanskih mojstrov - arhitektov, kiparjev, slikarjev. Jurij Dalmatinec, Andrija Aleši, Nikolaj Florentinec, Francesco Laurana/Frane Vranjanin, Giovanni Dalmata/Ivan Duknović in drugi. V Dubrovniku: Pietro di Martino in številni drugi umetniki (cerkve, kapele, palače, slike, kipi). Spoznavanje vsebin v predavalnici bomo nadgradili s študijsko ekskurzijo v Dalmacijo na pomlad 2019.

Barok na Slovenskem

Mentorica: doc. dr. Rajka Bračun Sova

Urnik: sreda, 10.00 do 10.45 ali sreda, 11.00 do 11.45 (in drugi termini), MOL, Tabor, Rozmanova 12

V programu spoznavamo baročno umetnost pri nas in v širšem evropskem kontekstu. Vsebine: sakralni prostori (baročna cerkvena arhitektura, altaristika, slike in druga oprema, romanja kot sestavina baroka), profani prostori (palače, dvorci, vrtno zasnovane, mestne hiše), plemiči kot umetnostni mecenarji (npr. grof Ignacij Marija Attems), marijanska in svetniška ikonografija. Namen programa je razvijati pozitiven odnos do slovenske umetnostno-zgodovinske dediščine. Izobraževanje v predavalnici bomo povezali z ogledi zbirk v Narodni galeriji, študijskimi sprehodi po baročni Ljubljani in ekskurzijo v Radmirje in Gornji Grad.

Baročna umetnost v Evropi

Mentorica: Lea Rigler

Urnik: ponedeljek, 10.45 do 12.15, Poljanska 6, predavalnica 4

Obravnavali bomo baročno umetnost v Italiji, Španiji, Nemčiji, Franciji, Sloveniji in drugih deželah. Pri vsaki deželi nas najprej zanima, kako se je slog razvil lokalno, katere so njegove značilnosti in kakšne so bile politične in kulturne razmere, v nadaljevanju pa bomo spoznavali najbolj znane predstavnike tega obdobja: Bartolomé Esteban, Diego Velázquez, Johann Liss, Nicolas Poussin, Claude Lorrain, Charles Le Brun, Franc Jelovšek, Fortunat Bergant in mnogi drugi. Po končanem pregledu slikarstva se bomo posvetili baročnemu kiparstvu in baročni arhitekturi.

Namen programa je spoznati zgodovinsko obdobje in značilnosti baročne umetnosti, tako da lahko študenti sami prepoznajo slog in razumejo, na kakšnih osnovah se je razvijala baročna umetnost in kaj sporoča.

Likovna umetnost 19. stoletja

Mentorica: mag. Ana Kocjančič

Urnik: torek, 14.15 do 15.45, CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4

Na izobraževalnih srečanjih bomo nadaljevali s spoznavanjem likovne umetnosti 19. stoletja (impresionizem, pointilizem, simbolizem, art nouveau). Vzporedno se bomo osredotočali na slovensko umetnost od leta 1500 do konca 19. stoletja. Seznanili se bomo z mojstrovinami in mojstri, ki so zaznamovali to obdobje in z ikonografijo 19. stoletja. Izobraževalne dejavnosti bomo povezali s študijskimi obiski aktualnih razstav v galerijah doma in na tujem ter študijskimi izleti po Sloveniji (ogledi gradov) in v tujino (Firence, Toskana).

Umetnost 20. stoletja na Slovenskem

Mentorica: doc. dr. Rajka Bračun Sova

Urnik: ponedeljek, 8.45 do 10.15, CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 13 ali torek, 13.30 do 15.00, Poljanska 6, dvorana

V preteklem študijskem letu smo poglobljeno spoznali slovenski impresionizem kot začetek slovenske moderne umetnosti. Letos pa bomo spoznavali umetnost med obema vojnoma, zlasti ekspresionizem. Posvetili se bomo portretistiki Vena Pilona, kmečkemu žanru Franceta Kralja in Toneta Kralja, ekspresionistični grafiki (Božidar Jakac, Miha Maleš, Veno Pilon) ter ostalemu kiparstvu in slikarstvu (Ivan Čargo, France Mihelič, Maksim Sedej). Ikonografske tematike, ki so jih umetniki obravnavali v tem času, se nas bodo osebno dotaknile. Zanimala nas bo tudi sakralna umetnost Toneta Kralja na Primorskem. Izobraževanje v predavalnici bomo povezali z ogledi zbirk Moderne galerije in Mednarodnega grafičnega likovnega centra (MGLC) ter študijsko ekskurzijo na Primorsko (sakralna dela Toneta Kralja).

Slovenske umetnice

Mentorica: Kaja Rožman

Urnik: sreda, 10.15 do 11.45, CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 13

V programu bomo spoznavali slovenske umetnice, ki so izstopale v okolju in času, v katerem so ustvarjale. S svojim neugnanim duhom so zaznamovale svoj čas in nas navdihujejo še danes. Seznanili se bomo z okoliščinami, v katerih so odraščale in nato ustvarjale ter se na zanimiv način srečali z njihovim navdihujočim delom. Program letošnjega študijskega leta bomo posvetili Almi Karlin (1889-1950) in Ivani Kobilca (1861-1926). Alma Karlin šele v zadnjem času dobiva prepoznavo, kot si jo tudi zasluži. Svet je prepotovala sama v času, ko je bilo to še nekaj izjemnega, ob tem pa ves čas pisala potopise, članke in pisma ter upala na pisateljsko slavo. Ivana Kobilca je premogla odlično slikarsko izobrazbo in že ob koncu njenega študija so bila njena dela razstavljena v Ljubljani, kasneje je njena dela sprejel in razstavil tudi pariški Salon. Kot umetnica je bila kar dolgo časa neupravičeno spregledana v slovenski umetnosti. Obiskali bomo Pokrajinski muzej Celje s stalno razstavo o Almi Karlin, v Narodni galeriji v Ljubljani pa si bomo ogledali pregledno razstavo Ivane Kobilce.

Simbolika v likovni umetnosti

Mentor: Jaka Racman

Urnik: torek, 10.45 do 12.15, CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4

Obravnavali bomo posamezne simbole in posebne ikonografske motive, ki so iz mitoloških, bajeslovnih, zgodovinskih ter svetopisemskih virov našli pot v likovno umetnost in so v njej (vse)prisotni tudi v našem prostoru. Spoznavali bomo bogato simboliko živali in rastlin ter vsebinskim sklopom dodajali razširitve s področja simbolike barv, števil, zodiakalnih znamenj in mitoloških zgodb velikih civilizacij starega veka ter njihovim neločljivim prepletanjem s sodobno (pop)kulturo. Izobraževalna srečanja o razvoju, vlogi in pomenu simbolov v likovni umetnosti potekajo že nekaj let, a so vsako študijsko leto tematsko zaokrožena, zato se lahko študijski skupini pridružijo tudi novi člani.

Ikonografija

Mentor: Miloš Mahorčič

Urnik: četrtek, 11.30 do 12.15, ali četrtek, 12.30 do 13.15 (in drugi termini), MOL, Tabor, Rozmanova 12

V študijskem letu 2018/2019 bomo nadaljevali s ciklom ikonografije. V prvih dveh mesecih novega študijskega leta bomo zaključili s krščansko ikonografijo in nato začeli s spoznavanjem antične ikonografije. Za osnovo nam bodo služili antični miti in legende, ki so največkrat upodobljeni v kiparskih in slikarskih delih. Pri tem se bomo naslonili na znanje študentov, ki so ga pridobili na študijskih obiskih muzejev in galerij v Sloveniji in Evropi. Poleg antične ikonografije bomo preučevali tudi izbrane zgodovinske motive (Kleopatrina smrt, Konstantinova bitka ...) in literarne motive (Odiseja, Iliada ...), ki se pojavljajo v umetniških delih. Udeleženci programa se usposobijo za prepoznavanje in razumevanje ikonografskih motivov in vsebine likovnih del, ki jih srečujejo na samostojnih obiskih kulturnozgodovinskih spomenikov.

Umetnostna zgodovina – drugi programi

Različni programi, različni mentorji, različni termini

Arheologija

Mentorji: dr. Peter Turk, dr. Boštjan Laharnar, dr. Daša Pavlovič, dr. Boštjan Plut, Kaja Rožman, arheologi Skupine Stik

Urnik: ponedeljek, 16.00 do 17.30, Mestni muzej Ljubljana, Gosposka ulica 15, dvorana

Program poteka 3x mesečno.

V programu nam bodo predavatelji približali različne vsebine s področja arheologije, skozi katere bomo spoznavali arheološko dediščino doma in po svetu.

Teme posameznih predavanj:

Dr. Peter Turk: Neandertalčevo glasbilo iz Divjih bab. Poselitev Slovenije v mlajši kameni dobi.

Bronastodobni zakladi. Začasna skrivališča ali prazgodovinska svetišča? Prazgodovina mečev. Orožje in simbol. Nenavadna prazgodovina sekir. Železo in nastop železne dobe.

Dr. Boštjan Laharnar: O železni dobi in njenih ljudeh. Noriško kraljestvo: dejstva, miti in izmišljotine. Po sledih rimskih osvajalcev med Jadranom, Alpami in Panonijo.

Dr. Daša Pavlovič: Langobardi med Panonijo in Italijo. Naselitev Slovanov: pisni viri in arheologija. Zgodnji srednji vek: sprehod po arheoloških najdiščih Slovenije.

Dr. Boštjan Plut: Sodobna znanstvena spoznanja v arheologiji.

Kaja Rožman: Stara Grčija in Minojska civilizacija. Stari Rim, Terme Aquae Iasae v Varaždinskih toplicah.

Arheologi Skupine Stik: ogledi arheoloških izkopavanj na terenu.

Zgodovina Rusije

Mentor: Miloš Mahorčič

Urnik: torek, 8.30 do 9.15 (in drugi termini), MOL, Tabor, Rozmanova 12

Rusija je bila in je še danes ena najpomembnejših držav v Evropi in naši bližini, zato je pomembno, da bolje razumemo njeno preteklost in si s tem znanjem pomagamo razložiti današnje dogodke. V letošnjem študijskem letu se bomo posvetili zgodovini Rusije, ki smo jo začeli obravnavati ob zaključku preteklega študijskega leta (Skiti, Sarmati, stari Slovani).

Program bomo nadaljevali s Hazari in nato z nastankom Kijevske Rusije in Zlato hordo. Sledi spoznavanje obdobja razvoja Moskve in nastanek imperija s prvimi carji. Predavanja bodo obogatena z mentorjevim avtorskim slikovnim gradivom. Med predavanji bomo posebno pozornost namenili povezavam med Slovenijo in Rusijo ter medsebojnemu vplivu. Mentor pripravi za udeležence programa interno učno gradivo s povzetki vseh predavanj in slikovnim gradivom.

Zgodovina in civilizacije Bližnjega vzhoda

Mentor: dr. Boštjan Plut

Urnik: sreda, 16.30 do 18.00, Poljanska 6, dvorana

V programu bomo obravnavali Bližnji vzhod v obdobju Mohameda in vzpona islama. Islam bo letos osrednja tema programa, saj bomo spremljali njegov političen vzpon, kot tudi njegove učinke na kulturo in znanost. Iskali bomo vzroke za njegove uspehe in za razcepe (šiiti in suniti) ter spoznavali korenine današnjega Bližnjega vzhoda. Obravnavali pa bomo tudi Bizanc, ki je v tem času preživel zelo burne in zanimive čase.

Svetovna zgodovina: Evropa v srednjem veku

Mentorica: Ana Jevševar

Urn timer: četrtek, 10.30 do 12.00, CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4

V programu spoznavamo Evropo v obdobju visokega in poznega srednjega veka: Novi prišleki – prihod Madžarov v Panonsko nižino. Novi evropski sveti kraji - Santiago di Compostella. Križarske vojne. Univerze in redovniki - sv. Tomaž Akvinski, sv. Frančišek Asiški. Spopad papežev in Hohenstaufovcev. Francija in Anglija, rast nacionalnih skupnosti - stoletna vojna. Bonifacij VIII. in začetek krize v Cerkvi. Gospodarski in družbeni razvoj v poznem srednjem veku. Politika in politična družba v času vojn. Avignon, razkol v Cerkvi, koncili. Evropa in neverniki. Ljudska kultura. Denar in listine. Romanja. Ugled in šibkost nemškega cesarja. Srednjeveški kralji. Človek po božji podobi, krščanski humanizem. Rojstvo Evrope preganjanja. Prganjanje Judov. Lepa Evropa mest in univerz. Evropa trgovcev. Italija in Hansa. Uspeh šol in univerz. Velike književne umetnine.

Kitajska nekoč in danes

Mentorica: Saša Chen

Urn timer: ponedeljek, 9.00 do 10.30, Poljanska 6, predavalnica 4

V programu spoznavamo kitajsko zgodovino, družbo in njeno kulturo, tradicionalni in sodobni način življenja Kitajcev. Spoznavamo kitajske prestolnice nekoč in danes, pomembne ženske predstavnice na Kitajskem, kitajsko arhitekturo, značilnosti kitajske kuhinje, ljudsko umetnost, kaligrafijo in slikarstvo. Program prepletamo z ogledi delavnic in razstav na Konfucijevem inštitutu v Ljubljani, z ogledi in analizo kitajskih filmov in dokumentarnih filmov o Kitajski ter z obiski aktualnih likovnih razstav kitajskih avtorjev in sorodnih dogodkov v povezavi s kitajsko zgodovino, kulturno, umetnostjo in/ali sodobno Kitajsko.

Zgodovina (slovenska, evropska, svetovna) – drugi programi

Različni programi, različni mentorji, različni termini

Etnologija Slovenije

Mentor: dr. Ana Vrtovec Beno

Urn timer: sredo, 15.30 do 17.00, Srednja trgovska šola, Poljanska 28a, predavalnica 1

Uvodoma se bomo sprehodili skozi različna področja slovenske etnologije. Posegli bomo na področje koledarskih ter delovnih šeg in navad, premične in nepremične kulturne dediščine, rokodelstva in obrti ... ter vse skupaj prepletali z ljudskim slovstvom in folklornim izročilom. Teorija in praksa s področja slovenske etnologije se bosta združili z našimi spomini, zato bo pri vsaki temi v ospredju vprašanje: »Kako se jaz spomnim določenega dogodka ali stvari?«. S pripovedovanji o naših izkušnjah bomo odkrili nabor različnih praks ter odkrivali, kako pestra in raznolika je naša dediščina. Vključevali bomo tudi aktualno dogajanje, razstave ter odmevna spoznanja in novice s področja etnologije.

Tradicionalna ljudstva sveta

Mentor: dr. Boštjan Plut

Urn timer: četrtek, 12.30 do 14.00, Poljanska 6, dvorana

Spoznavali bomo življenje Polinezijcev, Eskimov, Inuitov, Ainuitov in drugih ljudstev. Poglobili se bomo v njihovo umetniško ustvarjanje (jamske poslikave, ritualne maske, oblačila ipd.), izražanje skozi ples in glasbo ter odstirali različne oblike verskih vzorcev (animizem, totemizem, politeizem itd.). Da bi bolje razumeli njihov način življenja, bomo spoznali njihovo zgodovino in okolje, v katerem živijo. Oboje je ključno za razumevanje njihovih današnjih tradicij in običajev. Večkrat se bomo srečali s predsodki, rasizmi, kolonializmi itd., ki so zagrenili življenje številnim ljudstvom sveta. Ogledali si bomo tudi kratke dokumentarne filme, ki nam pričarajo barve, zvoke in obraze ljudi, ki živijo na nekoliko drugačen način.

Svetovne religije in verstva

Mentor: dr. Boštjan Plut

Urn timer: ponedeljek, 8.45 do 10.15, MOL, Tabor, Rozmanova 12

Namen programa je spoznati pretekla in sodobna verstva in religije, obstoječe vire za posamezne religije, pomembne snovalce posamične religije, poglede na stvarjenje sveta. Poglobili se bomo v verske vsebine in prakse (obredi in rituali), ikonografijo in pogled na onostranstvo. V tem študijskem letu se bomo posvetili nastanku in razvoju islama ter spoznavali nadaljnji razvoj krščanstva. Poleg tega bomo obravnavali še postopen razvoj budizma in hinduizma, kot tudi manj poznane tradicije in religije, kot so bahaizem, voodoo, ateizme itd.

Ljubljana, moje mesto in svet okoli nas

Mentor: dr. Damir Josipovič

Urn timer: sredo, 14.30 do 16.00, Poljanska 6, dvorana

Obravnavali bomo obletnice dogodkov, pomembnih za Ljubljano in Slovenijo: nastanek Države SHS, Kraljevine SHS; fašistična zasedba Primorske; združitev s Kraljevino Srbijo prinese ustanovitev Aleksandrove univerze v Ljubljani; Rapalska pogodba - trianonska pogodba in boj za ogrske dežele. Podrobno bomo spoznavali in analizirali podatke raznih štetij in popisov prebivalstva, ki so nepogrešljiv pripomoček pri razumevanju zgodovinskega razvoja mesta in dežele. Obravnavali bomo migracije - nova preseljevanja prebivalstva, podnebni begunci. Dotaknili se bomo tudi zgodovine slovenskega izseljevanja v Makedonijo, Vojvodino in Bosno.

Nadaljevali bomo s predstavitvami četrtnih skupnosti in prostorskega razvoja Ljubljane, kjer bodo sodelovali tudi člani študijske skupine s svojimi izkušnjami. Preučili bomo tudi posebnosti nesnovne kulture na ljubljanskem območju (npr. posavsko štéhvanje). Program sledi tudi aktualnim družbenim dogajanjem na lokalni, nacionalni in globalni ravni. Namen programa ni zgolj spoznavati aktualna dogajanja doma in po svetu, marveč tudi poglobljeno spoznavati in analiza ozadja teh dogodkov ter razvijati kritični pristop do njih.

Geografija Slovenije

Mentor: dr. Matjaž Geršič

Urnik: ponedeljek, 16.30 do 18.00, Srednja trgovska šola Ljubljana, Poljanska cesta 28a, predavalnica 1

Udeleženci programa za geografijo se bodo seznanili z geografijo kot znanostjo, njenim predmetom raziskovanja in metodološkimi okviri. Spoznali bodo osnovne zakonitosti posamezne pokrajinske prvine na planetu in njihovega medsebojnega součinkovanja. Poleg poglavij iz obče geografije bomo program namenili predvsem spoznavanju naravne (fizične) in družbene geografije Slovenije. Slovenija zaradi lege na stiku različnih evropskih geografskih enot v celoti spada med izrazite pokrajinske vroče točke Evrope. Pokrajinska raznolikost pa se kaže tudi znotraj države. Raznolikost pa ni pogojena samo naravno, pač pa se na ozemlju Slovenije stikajo tudi različne kulturne, jezikovne in zgodovinske sfere. Na izobraževalnih srečanjih in ekskurziji bomo spoznali različne slovenske pokrajine in njihove geografske značilnosti.

Trgi, ulice in stavbe okrog nas

Mentorica: Meta Kutin

Urnik: sreda, 16.15 do 17.45, Poljanska 6, predavalnica 4

Sprehajamo se po našem mestu, pa morda ne zaznamo ulic, trgov, stavb, mestnih prostorov in morda ne vemo, kako brati njihovo lepoto. V programu bomo preučevali različne arhitekturne in urbanistične primere, se učili gledati, doživljati, brati in tudi fotografirati mestne prostore z različnih perspektiv. Razčlenjevali bomo različne arhitekturne in urbanistične primere našega mesta in njegovega razvoja skozi zgodovino. Poglobili se bomo v razumevanje prostorskih zagat in rešitev v Ljubljani. V programu razvijamo zmožnost refleksije osebnih izkušenj doživljanja trgov, ulic, stavb in drugih elementov grajenega mestnega prostora.

Dom, kultura bivanja, oprema in prenova

Mentorica: Barbara Železnik Bizjak

Urnik: četrtek, 14.15 do 15.45, Poljanska 6, dvorana

Program namenjamo spoznavanju sodobne bivalne kulture in bivalnih trendov, prepoznavanju lastnih želja in potreb, spoznavanju osnovnih metod za načrtovanje notranje opreme, razvijanju estetskih meril, kritičnosti, analitičnosti in odnosa do bivalne kulturne dediščine. Skozi analizo posameznih primerov se bomo učili, kako opremiti prostor uporabno, estetsko in okolju prijazno. Iskali bomo odgovore na vprašanje, ali vemo, kaj hočemo in kaj potrebujemo v prostoru? Spoznavali bomo bivalno kulturo skozi zgodovino: stari vek, antika, srednji vek, oživitve v renesansi in naslednjih obdobjih, viktorijanska doba v Veliki Britaniji, prelom stoletja, art nouveau, modernizem – art deco. Preučevali bomo opremljanje s stilnim pohištvom, japonsko hišo, bivalno kulturo po drugi svetovni vojni itd. Še posebej nas bo zanimala kompozicija v prostoru ter občutljivost za prostor in zaznavanje. Obiskali bomo pohištveni sejem na Gospodarskem razstavišču in druge tematske dogodke v povezavi z vsebino programa.

Ustvarjalno pisanje

Mentorica: Neli Filipić

Urnik: sreda, 13.40 do 15.10, Poljanska 6, predavalnica 6

Pisali bomo zgodbe in jih predstavljali skozi fokus različnih pripovedovalcev. Raziskovali bomo različne identitete in kaj jih žene; odkrivali, kako iz njih ustvarjati literarne like. Poglobljali bomo so-čutenje, da bodo liki na papirju polno zaživel. Brusili bomo dialog in spoznavali, kako pripovedovati zgodbo. Zabavali se bomo z ustvarjalnimi vajami, ki bodo krepile besedni korpus, upogibale domišljijo in podpirale našo individualnost. Delavnice ustvarjalnega pisanja bodo predvsem igralnice, prostor svobodnega eksperimentiranja v izražanju, zabavnih vaj, raziskovanja in pogovora. Potrebo po ustvarjalnem pisnem samoizražanju bomo nadgradili še z učenjem čiščenja besedil, brez katerega ni prave umetniške besede.

Igra - predstava

Mentorica: Barbara Pia Jenič

Urnik: sreda, 17.00 do 19.15, MOL, Štefanova 11, dvorana

Osnovni namen programa je izobraževanje in pridobivanje poglobljene izkušnje v gledališke in igralske vsebine. Učenje igre je intenzivni proces samospoznavanja lastnih izraznih potencialov in potreb, krepitev govorne in posledično celostne samopodobe in samozavesti. Letošnje leto se bomo poglobili v kakovostno bivanje lika na odru, v čustvene in čutne vsebine igre. Poglobili se bomo v globlje razumevanje tega, kaj je lik, kaj je predstava, kako deluje karakter na odru in kaj so čustvene vsebine in substituti. Razvijali in krepili bomo skupinski duh na odru, saj je soodvisnost igralcev na odru pomemben dejavnik za uspešno igro.

Skupina je odprta za nove člane, ki že imajo nekaj izkušenj v javnem govoru, z nastopanjem, so timsko usmerjeni in prožni v razmišljanju in delovanju.

Rad(-a) imam gledališče

Mentorica: Tjaša Celestina

Urnik: vsak 1. in 3. četrtek v mesecu, 14.45 do 16.15, Poljanska 6, predavalnica 7

V programu preučujemo programe osrednjih ljubljanskih gledališč in oblikujemo seznam predstav, ki si jih skupaj ogledamo (približno eno predstavo na mesec). Na izobraževalnih srečanjih izmenjamo vtise in opažanja, obravnavamo in analiziramo posamezne elemente gledališkega dela, nekatere med njimi bolj podrobno. Program oblikujemo sproti glede na aktualne gledališke predstave v našem prostoru. Nadgrajujemo in poglobljamo teme iz preteklega študijskega leta: sporočilnost uprizoritve, psihološka analiza dramskih likov (karakter, motivacija ipd.), povezave med literaturo, predlogo, literarnim besedilom in uprizoritvijo, podrobna analiza avdiovizualnih elementov uprizoritev, kako brati likovno sporočilnost gledališke predstave in druge vsebine glede na želje udeležencev programa in aktualnost v našem okolju.

Z znanjem do dejavnega in odgovornega državljanstva

Mentorica: dr. Alenka Oven

Urn timer: zadnja sredi v mesecu, 10.00 do 11.30, Poljanska 6, dvorana

Zaradi pravnega neznanja in nepoznavanja pristojnosti ustreznih institucij smo državljanji pogosto prikrajšani za pravice, ki nam pripadajo. Pomanjkanje znanja in informacij nam onemogoča, da bi delovali kot aktivni in odgovorni državljanji, ki znajo in zmorejo uresničevati svoje pravice in skrbijo za izpolnjevanje svojih dolžnosti. V programu bomo spoznavali ustanove, namenjene pravnemu varstvu državljanov, njihove pristojnosti ter tudi različne vloge in obrazce za uveljavljanje pravic. Spoznali bomo tudi druge institucije, pomembne za naše vsakodnevno delovanje. Teme posameznih izobraževalnih srečanj: Varstvo osebnih podatkov. Gradbena zakonodaja. E-uprava. Uveljavljanje pravic na sodiščih. Socialne pravice starejših in njihova pravna zaščita. Del programa bo potekal v skladu z izraženimi interesi udeležencev programa.

Medsebojni odnosi in sporazumevanje

Mentorica: prof. dr. Ana Krajnc

Urn timer: sredi, 12.30 do 14.00, Poljanska 6, predavalnica 4

Mentorica: Tanja Šulak

Urn timer: torek, 16.00 do 17.30, Poljanska 6, predavalnica 6

V skupini pridobivamo znanje in spretnosti za boljše razumevanje sebe in drugih, izboljšanje komunikacijskih spretnosti, razvijanje ustreznih načinov razreševanja konfliktov v odnosih. Razvijamo prepoznavanje in razumevanje svojih čustev in čustev drugih, kar nam pomaga obvladovati različne situacije v medosebnih odnosih. Program temelji na metodi transakcijske analize po Ericu Bernu in zajema naslednje vsebine: Komunikacija, komunikacijsko polje, transakcije, sporočila. Čustva in čustvena inteligenca. Ego stanja. TA-pozicije. Referenčni okvir. Življenjski scenarij. Osnove razvojne psihologije. Osnove socialne psihologije. Psihologija tretjega življenjskega obdobja. Osnove etike, etika v medosebnih odnosih.

Babica in dedek za današnje čase

Mentorica: Andreja Kotnik Trček

Urn timer: torek, 16.00 do 17.30, Poljanska 6, predavalnica 5. Program poteka 2x mesečno.

Udeleženci programa bodo preučevali in primerjali vlogo babice in dedka nekoč in danes ter pomen vloge starih staršev v sodobni družini. Prepoznali bodo doživljanje in odzivanje v vlogi starega starša, svoje poglede na vlogo starega starša, želje in pričakovanja. Kljub življenjskim izkušnjam včasih ne vemo, kako v zapletenih odnosih treh generacij ravnati. Zato je dobro, da izkušnje izmenjamo in jih soočimo s strokovnimi dognanji. Teme v programu: Družina in vloga starih staršev skozi čas. V kakšnih družinah živimo danes? Vsi se vse življenje razvijamo in spreminjamo. Komunikacija in čustveno doživljanje v družini. Vrednote treh generacij. Pogled na različne vzgojne pristope. O medsebojnem zaupanju.

Moji starši so stari – kritična geragogika

Mentorica: dr. Dušana Findeisen

Urnik: četrtek, 15.00 do 16.30, Poljanska 6, predavalnica 3

Program nosi naslov Moji starši so stari, a gre za starost naših staršev in nas samih. Starost, mlajša ali starejša, je pod udarom stereotipov. Vse generacije se moramo spreminjati, a še najbolj starejši, da ne bi ovirali svojega razvoja in razvoja drugih. Program je namenjen obravnavi individualnih in družbenih vprašanj v povezavi s poznejšimi leti življenja. Ali sploh vemo, kdaj je nekdo star? Je to takrat, ko je nad starostnim poprečjem v državi, ali takrat, ko ga obdajajo predvsem mladi ljudje? Posebej se bomo posvetili izbranim vsebinam iz transakcijske analize, kot so: življenjski scenarij, obrambni mehanizmi, čustva itd. Namen programa je spoznavati svoje obnašanje (in drugih), razumeti njegove korenine ter obvladovati sporazumevanje in čustva.

Razvijamo kognitivne spretnosti

Mentorica: Vedrana Kosec

Urnik: ponedeljek, 13.30 do 15.00, CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4

V družbi se vse bolj širi ozaveščenost in interes starejših za ohranjanje zdravja, ne zgolj fizičnega, marveč tudi krepitve in razvijanja mentalnih oziroma kognitivnih spretnosti in sposobnost. Program za spodbujanje kognitivnih sposobnosti bo obsegal razvijanje in urjenje pozornosti in koncentracije, urjenje spomina skozi različne mnemotehnikе, razvijanje verbalnih in numeričnih sposobnosti, predelovanje informacij s poudarkom na logičnem sklepanju. Vaje spodbujajo levo in desno polovico možganov. Delo v skupini poteka sproščeno in deluje motivacijsko. Mentorica pripravi vaje vnaprej, v pisni obliki, tako da lahko vsak udeleženec naloge samostojno rešuje in shranjuje.

Naravno vrtnarjenje

Mentorica: Barbara Podlogar

Urnik: ponedeljek, 14.15 do 15.45, Poljanska 6, predavalnica 4

ali: vsak 1. in 3. ponedeljek v mesecu, 16.00 do 17.30, Poljanska 6, predavalnica 4

ali: torek, 9.00 do 10.30, Poljanska 6, dvorana

Na teoretični in praktični ravni bomo spoznavali značilnosti in prednosti ter načine in metode naravnega vrtnarjenja. Namen programa je, da se usposobimo za samostojno pridelovanje vrtnin na naravni osnovi. V ponedeljkovi skupini z začetkom ob 16.00 uri se bomo učili, kako pripraviti gredice, spoznavali bomo pomen tal in talnih organizmov za uspešno naravno vrtnarjenje, gnojenje v naravnem vrtu, pridelavo vrtnin in zelišč. Poglobili se bomo v pridelavo sadik, spoznavanje škodljivcev in preprečevanje bolezni rastlin ter pridelavo lastnih semen. V ponedeljkovi skupini z začetkom ob 14.15 uri se bomo posvetili gojenju, nabiranju, shranjevanju in uporabi posameznih zelišč. V torkovi skupini pa bomo dali poudarek naslednjim temam: okrasne rastline, trajnice, čebulnice in gomoljnice, trave, grmovnice.

Narava, znana neznanka: voda

Mentorica: dr. Staša Tome in strokovni sodelavci Prirodoslovnega muzeja Slovenije

Urn timer: sredi, 15.30 do 17.00, Prirodoslovni muzej Slovenije, Muzejska ulica 1

V letošnjem študijskem letu se bomo posvetili vodi: vodi kot viru življenja, vlogi vode v ekosistemih, kroženju vode v naravi, posebno pozornost pa bomo posvetili slovenskim, evropskim in svetovnim rekam. Spoznavali bomo različne vodne živali, njihove prilagoditve, povezanost rastlin z vodo, vpliv vode na oblikovanje površja ter življenje ljudi. Kot v preteklih letih bodo tudi letos člani skupine predlagali in izbrali različne zanimivosti, povezane z obravnavano temo in jih predstavili v skupini. Na podlagi teh prispevkov bomo ob zaključku študijskega leta pripravili priložnostno razstavo.

Človek in okolje: znanstveni pogled na aktualno problematiko

Mentor: dr. Tomaž Rijavec

Urn timer: sredi, 16.30 do 18.00, Poljanska 6, predavalnica 5

Program namenjam spoznavanju znanstveno podprtih in preverjenih vsebin in prepoznavanju »nestrokovnih in nepreverjenih informacij«, zato bomo spodbujali kritično razmišljanje in kritičnost do informacij, ki jih prejemamo. Na začetku študijskega leta izberemo tematiko, o kateri bomo skupaj naredili raziskavo. V programu bomo odkrivali čim širši spekter področij od biologije, kemije, do fizike. Pri obravnavi tem bomo posvetili največ pozornosti temu, kako iskati informacije in kako ovrednotiti resničnost teh informacij na znanstven način. Nekaj primerov: Kako znanost preverja, kaj je res? Vpliv lune na življenje na zemlji? Ima luna res kak vpliv? Delovanje vulkanov. Kvalitetna prehrana. Kaj so primerne diete? Delovanje zdravilnih zelišč. Moderna medicina - ne smemo se je bati.

Rastlinstvo Slovenije: habitati, rastišča, združbe

Mentor: Andrej Hren

Urn timer: torek, 15.30 do 17.00, Poljanska 6, dvorana

V programu spoznavamo pestrost rastlinskega sveta okoli nas, različna okolja in njihov vpliv na rastline in obratno ter preplet rastlinskega sveta in človekovega delovanja. V študijskem letu 2018/19 bomo nadaljevali s celovitim pregledom florističnih značilnosti Slovenije po šestih fitogeografskih območjih: submediteran, dinarske visoke kraške planote in kraška podolja, flora Dolenjske in Bele krajine, subpanonsko fitogeografsko območje, predalpski svet in floristika visokogorja (Alpe).

Astronomija

Mentor: Klemen Blokar (in so-mentorji, člani Astronomskega društva Vega-Ljubljana)

Urn timer: četrtek, 18.15 do 19.45, Poljanska 6, dvorana

Pri astronomiji skušamo zaobjeti vsebine od praktičnih opazovanj do poljudnih razlag najnovejših odkritij kozmologije. Izobraževalna srečanja so strukturirana tako, da poleg vodilne teme vedno pregledamo še aktualno dogajanje na področju astronomske znanosti, raziskovanja vesolja ter prihajajoče in minule astronomske pojave.

Osrednja tema letošnjih izobraževalnih srečanj bo zgodovina astronomije. Dotaknili se bomo vloge astronomije pri zgodnjem razvoju civilizacije, sledili bomo njeni preobrazbi v znanost in nato skokovitemu razvoju, ki so ga spodbudile vse naprednejše opazovalne tehnike. Še posebej bomo izpostavili pomen mednarodnega sodelovanja in standardizacijo poimenovanj v astronomiji, saj je njen razvoj močno pospešilo prav to, da znanstveniki iz različnih okolij med seboj lahko izmenjujejo opazovalne podatke. Člani skupine imajo na voljo tudi svoj lastni teleskop, ki jim omogoča opazovanje nebesnih teles in pojavov pod mentorjevim strokovnim vodstvom.

Restavratorstvo

Mentor: mag. Ljubomir Zidar

Urnik: ponedeljek, 16.30 do 18.00, Poljanska 6, predavalnica 2

Restavratorstvo je izziv, ki ga človek nosi v sebi, ko odkrije doma na podstrešju predmet, ki ga je načel zob časa, pa bi ga rad ohranil kot spomin na svoje prednike ali zaradi njegove lepote. Izobraževanje iz restavratorstva vsebuje spoznavanje osnovnih pojmov (konservatorstvo, restavratorstvo, obnova), razlago problemov staranja in propadanja materialov ter možnosti preprečevanja le-tega, obravnavo različnih materialov (kamen, les, kovine, papir, tekstil) od pridobivanja surovin do obdelave in spoznavanje tehnik restavriranja. Člani študijske skupine pridobijo v programu teoretične osnove restavratorstva in skozi študijske obiske na terenu osnovni vpogled v tehnike restavriranja.

Človek in njegove pisave (kaligrafija)

Mentorica: Marija Močnik

Urnik: sreda, 14.15 do 15.45, Poljanska 6, predavalnica 1

Program je namenjen spoznavanju razvoja pisave, družbenih razmerij, nastajanju knjige in spoznavanju pisav kot tudi praktičnemu učenju lepopisja. Teoretični del programa nas uvede v zgodovino pisave; spoznavali bomo, kako se je pisava razvijala, kakšna so bila družbena razmerja, ki se kažejo v starih kaligrafskih zapisih, kako je nastajala današnja oblika knjige.

V praksi se bomo učili rimske kapitale in minuskule, prelepe karolinške pisave, tudi gotice in še nekaterih drugih pisav. Ob zvokih gregorijanskih spevov bomo počasi, natančno in umirjeno vlekli črke ali s čopičem risali iluminacije črk. Spoznali bomo zlatenje, se seznanili z nekaterimi vrstami papirja, razvijali bomo likovnost in željo po odkrivanju nekdanjih pisav v sodobnih zapisih: pisali bomo voščilnice, vabila, jedilne liste, koledarje ... Ogledali si bomo tudi rokopise v Cistercijskem samostanu Stična.

Umetniška fotografija

Mentorica: Nataša Košmerl

Urn timer: ponedeljek, 14.45 do 16.15, Poljanska 6, predavalnica 2

Fotografija je čudovita dejavnost, ki posameznika popelje v ustvarjanje, raziskovanje, kakovostno preživljanje časa in druženje. Delo v študijski skupini bo potekalo deloma teoretično, predvsem pa praktično. Umetnost fotografiranja bomo spoznavali in raziskovali v različnih okoljih: v Botaničnem vrtu, parku Tivoli, Živalskem vrtu, sprehodili se bomo po Plečnikovi Ljubljani in preučevali motive za fotografiranje.

Učili se bomo o kompoziciji, svetlobi, tehniki fotografije (uporabi fotoaparata), spoznavali bomo prenos fotografij na računalnik ter shranjevanje in enostavno obdelavo fotografij na računalniku. Študijsko leto bomo zaokrožili s skupinsko razstavo fotografij.

Keramika

Mentorica: Lučka Šiđarov

Urn timer: sredo, 14.15 do 16.30 ali četrtek, 12.45 do 15.00, JSKD, Beethovnova 5, likovni atelje

Namen programa je vzbuditi veselje do oblikovanja in izdelave keramike, razvijati samostojno ustvarjanje in preizkušanje novih oblik, razviti občutljivost za barve in oblike. Predmeti iz gline tako zaživijo v svojih raznolikih razsežnostih.

V uvodnem delu programa se bomo posvetili osnovnim lastnostim gline in tehnikam oblikovanja ter izdelovanju uporabne keramike enostavnih oblik, v nadaljevanju sledijo večje forme. V tem študijskem letu bomo ustvarjali uporabne keramične izdelke: ptičje hišice, česnik, čebulnik, novoletne dekoracije, cvetlični lonci, čajnik, skodelice, pekače, keramične torte, stojala za torto, nakit.

Medgeneracijska skupina za keramiko

Mentorica: Lučka Šiđarov

Urn timer: četrtek, 15.30 do 17.00, JSKD, Beethovnova 5, likovni atelje

V medgeneracijski skupini keramike vnuki skupaj s svojimi babicami in dedki ustvarjajo izdelke iz gline. Kot pravi arhitekti in gradbeniki bomo izdelovali hišice in prebivalce teh bivališč. Izbirali bomo med pravljničnim, literarnimi in filmskimi liki. Postali bomo kuharji, peki in slaščičarji: iz gline bomo izdelovali torte in tortice, kruhke, potičke in bombončke. Poizkusili se bomo tudi v izdelovanju novoletnih okraskov in drobnih daril. Namen programa je vzbuditi veselje do ustvarjanja in oblikovanja v glini. Za vpis v program ni potrebno predznanje.

Risanje in slikanje

Mentorica: Duša Jesih, akad. slikarka

Urnik: vsak 1. in 2. torek v mesecu, 11.30 do 14.30, JSKD, Beethovnova 5, likovni atelje

V programu se posvečamo osnovam risanja do slikanja v različnih tehnikah in motivih. Spoznavanje likovne teorije prepletamo s spoznavanjem različnih likovnih stilov in likovnega jezika. Člani skupine imajo zelo različno predznanje in različne aspiracije, zato program temelji na skupnih vsebinah in se obenem prilagaja individualnim željam posameznikov. Študijsko leto začnemo z risanjem figure. Glede na interese in potrebe članov skupine se kontinuirano vračamo k spoznavanju in utrjevanju raznolikih tehnik in stilov, prav tako k čistim osnovam risanja in slikanja, tako da so tudi začetniki v skupini dobrodošli. Najbolj se bomo posvetili slikanju z akrili velikega formata skozi spoznavanje z bolj ali manj abstraktnimi stili slikarstva. Pri tem se bomo skozi različne slikarske medije spoznavali z slikarstvom informela, debelih nanosov, z dodajanjem različnih materialov. Posegli bomo po večjih formatih. Delo v predavalnici povezujemo s študijskimi obiski aktualnih likovnih razstav.

Risanje in slikanje

Mentor: Todorče Atanasov, akad. slikar

Urnik: sreda, 11.30 do 14.00, MOL, Dunajska 101

Skupina je odprta za nove člane, tako začetnike kot tiste s predznanjem. Delo v skupini temelji na individualnem delu s posameznikom in razvijanju njegove individualnosti v likovnem izražanju. Člani skupine pod mentorskim vodstvom izbirajo poljubno motiviko kot tudi likovne tehnike: delajo s svinčnikom, spet drugi akvarel, nekateri se posvečajo sodobnemu slikarstvu itd. Mentor jim pri tem svetuje, jih vodi v likovnem ustvarjanju in skozi analizo njihovega likovnega procesa spodbuja razvoj umetniškega likovnega izraza posameznika.

Risanje in slikanje – nadaljevalna stopnja

Mentor: Janez Zalaznik, akad. slikar

Urnik: vsak 1. in 3. torek v mesecu, 15.30 do 18.30, Poljanska 6, predavalnica 5

Delo v programu temelji na spoznanjih o modernističnih likovnih praksah, ki smo jih odkrivali v zadnjih treh letih delovanja skupine. V tem času smo se seznanili s prvinami kubizma kot najpomembnejše likovne smeri zgodnjega modernizma. Kubizem je osnova za razumevanje umetnosti 20. stoletja, saj je v likovno umetnost, poleg drugačnega načina razmišljanja o likovni podobi, prinesel tudi nove pristope k oblikovanju likovnega dela. Najpomembnejša novost je bila uporaba tehnike kolaža, ki je v mnogih pogledih spremenil klasično razumevanje likovne podobe in likovne govorice. V uvodnih vajah bomo osvežili vsebine preteklih študijskih let (kubizem, geometrijska abstrakcija in abstrakcija razvezanih oblik), v nadaljevanju bomo pridobljeno znanje prepletli z osebnimi hotenji članov likovne skupine. Na jesen in spomlad bomo slikali v naravi, zunaj predavalnice, program pa bomo skušali nadgraditi tudi z risanjem po živem človeškem modelu. V skupino so vabljeni študenti, ki že imajo nekaj likovne prakse in zanimanje za eksperimentalne vaje.

Misleče telo: program za razumevanje telesa z gibalno-somatskimi vajami

Mentorica: Sabina Potočki

Urn timer: torek, 10.00 do 11.30, MOL, Štefanova 11, dvorana

Somatsko razumevanje telesa (sôma je grška beseda za živo, zavestno telo) obravnava telo celostno, v vsej njegovi kompleksnosti v skladu z našim doživljanjem, samozavedanjem, pa tudi možnostjo spreminjanja. Program namenjam vodenim telesno-somatskim vadbam za izboljšanje gibljivosti, koordinacije, ravnotežja in vzdržljivosti. Vadbo bodo spremljale potrebne teoretske razlage posameznih somatskih tehnik in njihovih neposrednih vplivov na telo in duha (fiziološki, psihološki in sociološki aspekti vadbe). Poleg razgibalnih vaj bomo spoznali osnove sproščenega dihanja, osnove sproščanja in izboljšanja psihofizičnega počutja. Učenje somatskih vaj je proces, pri katerem se naučimo opazovati svoje telo, odnos do sebe, nadzorovati naše reakcije in reflekse. Ukvarjali se bomo tudi s telesno držo in zakoreninjenimi vzorci obnašanja, povezanimi z gibanjem in dožemanjem lastnega telesa.

Čudoviti svet križank in ugank

Mentor: Štefan Markovič

Urn timer: vsak 2. in 4. ponedeljek v mesecu, 12.45 do 14.15, predavalnica 3

Ugankarstvo mnogi dojemajo kot prostočasno dejavnost, kot dejavnost, ki ni 'resna' izobraževalna dejavnost. Vendar tako menijo le tisti, ki ugankarstva ne poznajo od blizu. Ugankarstvo se namreč vrašča v lokalno, nacionalno ali svetovno kulturo. Nekatere uganke so obče in v nekaterih igrah, kot je denimo japonski sudoku, ni kulturnih pregrad. Številke in igre so do neke mere v vseh kulturah in jezikih enake. V sestavljanju ugank in drugih miselnih iger razvijamo kognitivne sposobnosti, zmožnost načrtovanja, kombinatorike in odločanja; tiste miselne procese torej, ki so prenosljivi na vsa področja življenja.

Jezikovno izobraževanje na začetni stopnji

Angleščina, Francoščina, Italijanščina, Nemščina, Portugalščina, Ruščina, Španščina

Jezikovno izobraževanje na različnih nadaljevalnih stopnjah

Angleščina, Francoščina, Italijanščina, Kitajščina, Latinščina, Nemščina, Portugalščina, Ruščina, Španščina

Računalniško izobraževanje in spoznavanje novih tehnologij na začetni in nadaljevalnih stopnjah

Mentorja: Robert Mlakar, Miha Kržič

Kdaj: termin je odvisen od izbranega programa

Kje: Poljanska 6, računalniška predavalnica

Računalniki in pametne naprave niso zgolj domena mlajših generacij, tehnologija pripada vsem. Številni študenti Univerze za tretje življenjsko obdobje večje uporabljajo obstoječe tehnologije in se z veseljem učijo uporabe novih. Nekateri med njimi so začeli z učenjem računalništva kot popolni začetniki, spet drugi želijo nadgraditi svoje znanje s spoznavanjem vse bolj naprednih tehnologij. V zadnjih letih ugotavljamo, da se potrebe naših študentov spreminjajo, zato smo pripravili raznoliko paleto vsebin: od utrjevanja programov, kot so Word in sorodni programi, dela z elektronsko pošto in internetom do naprednejših programov za osebni računalnik kot je obdelovanje fotografij, uporaba socialnih omrežij ter naprednejša uporaba pametnih telefonov in tablic.

Poudarek bomo dali predvsem naslednjim vsebinam: spoznavanje in utrjevanje uporabe operacijskega sistema Windows 10, pisanje in urejanje besedil, računalniška predstavitve ('power point'), uporaba interneta, družbena omrežja, delo z glasbo, nameščanje brezplačnih programov, uporaba pametnih telefonov in tablic, uporaba Google oblačnih storitev, fotografiranje in urejanje fotografij na različnih zahtevnostnih stopnjah.