




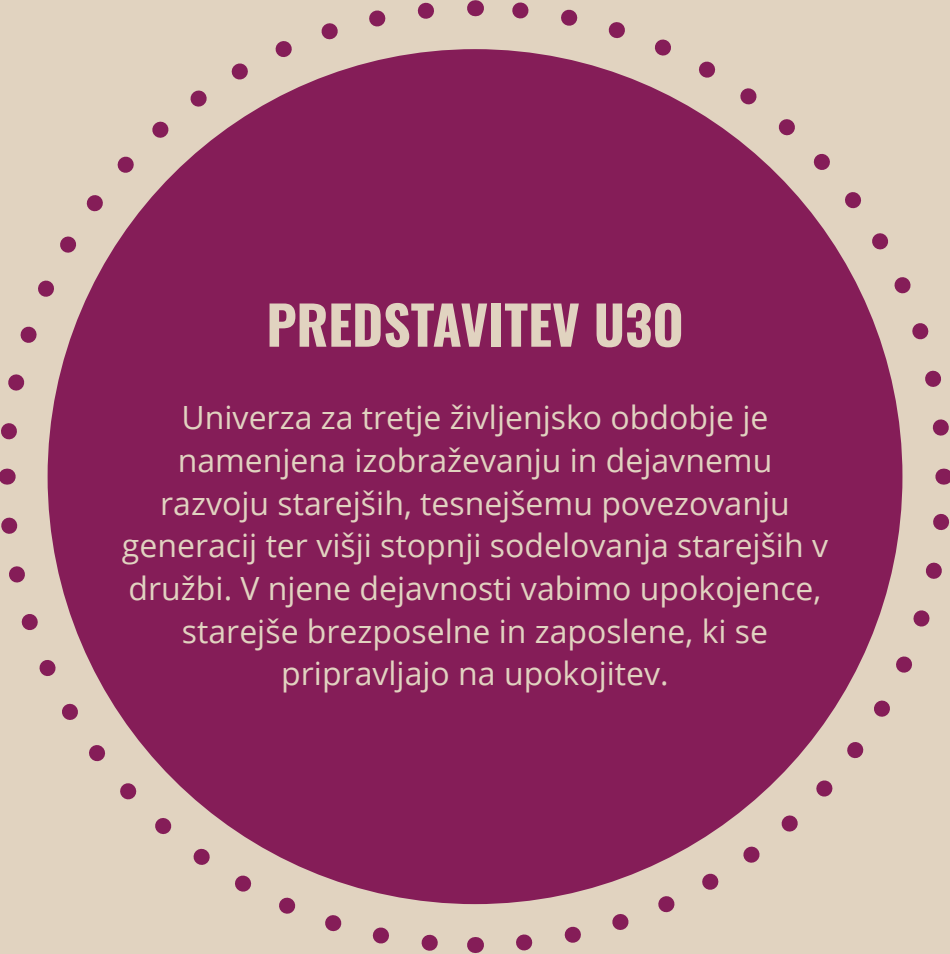
LJUDSKA
UNIVERZA
POSTOJNA

U30
UNIVERZA ZA TRETJE
ŽIVLJENJSKO OBDOBJE
2022/2023



PREDSTAVITEV U30

Univerza za tretje življenjsko obdobje je namenjena izobraževanju in dejavnemu razvoju starejših, tesnejšemu povezovanju generacij ter višji stopnji sodelovanja starejših v družbi. V njene dejavnosti vabimo upokojence, starejše brezposelne in zaposlene, ki se pripravljajo na upokojitev.



PROGRAM IN VSEBINE

JEZIKI: VRATA V SVET

Krožki so namenjeni vsem, ki bi radi pridobili ali izpopolnili znanje tujih jezikov. V prihajajočem študijskem letu razpisujemo učenje naslednjih jezikov:

- Angleščina (začetni in nadaljevalni tečaj)
- Italijanščina (začetni in nadaljevalni tečaj)
- Francoščina (začetni)
- Španščina (začetni)

RAČUNALNIŠTVO ZA UPOKOJENCE

Starost ni ovira za uporabo računalnika, ravno nasprotno. Med starejšimi je uporaba računalnika vse pogostejša, še posebej za vzpostavljanje povezave z zunanjim svetom, omogoča pa tudi najrazličnejše ustvarjalnosti. Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije starejšim omogoča večjo samostojno, neodvisnost, zvišuje kakovost njihovega vsakdana ter prinaša tudi druge pozitivne spremembe. Nudimo vam:

- Začetni tečaj
- Nadaljevalni tečaj

MESEČNE DELAVNICE V SREDIŠČU ZA SAMOSTOJNO UČENJE (SSU)

Na brezplačnih mesečnih delavnicah bodo različni predavatelji osvetlili predvsem trenutne aktualne tematike, velik poudarek pa bo tudi na vsebinah za izboljšavo digitalnih kompetenc (uporaba digitalnih tehnologij, digitalni podpis in digitalno potrdilo, uporaba e-zdravja in e-davkov, spletno nakupovanje, spletno bančništvo (Intesa Sanpaolo, Delavska hranilnica, SKB, NLB), digitalna komunikacijska orodja, družbena omrežja). Za udeležbo na delavnicah predznanje ni potrebno, saj se predavatelji prilagodijo znanju in željam udeležencev.

ZELIŠČARSTVO

V zimskih mesecih bomo spoznali pridobivanje eteričnega olja iglavcev in z njim naredili preprosto mazilo iz lokalno dostopnih tradicionalnih surovin. Na prvem srečanju bomo pripravili material za destilacijo jelke in pridobili eterično olje in hidrolat. Na drugem srečanju pa bomo spoznavali destilacijo rdečega bora in izdelali preprosto mazilo za blaženje prehladnih obolenj.

SKRITI BISERI SLOVENIJE

V tem sklopu prirejamo kratke ekskurzije kjer si ogledamo lokalne znamenitosti ali aktualne razstave in pri tem spoznavamo kulturo, umetnost, zgodovino, naravo ter tako odkrivamo svoje bližnje okolje, domovino in svet.



SPOZNAJMO DOMAČE KRAJE TER RASTLINSTVO NAŠEGA LOKALNEGA OKOLJA

Spoznavanje lokalnega okolja in domačih krajev s poudarkom na rastlinstvu in zeliščih preko vodenih sprehodov po naravi in vaškem okolju. V zimskih mesecih spoznavamo tematike na predavanjih v notranjih prostorih, v jesenskih in spomladanskih mesecih pa na terenu. Naučili se bomo prepoznavati rastline ter se seznanili z njihovimi zdravilnimi lastnostmi, pravilno uporabo ter ustrezno zasaditvijo nekaterih izmed njih.

V UŽITNEM IN ČUTNEM PARKU Z ANO TOMAZIN

V letošnjem letu bomo na skupnih srečanjih z Ano Tomazin spoznavali naslednje teme in vsebine: podnebne spremembe in njihov vpliv na naše vrtove, izbor zelišč za tematski zeliščni vrt, visokodebelni sadovnjaki in stare sadne vrste, tujerodne rastline, sezonske zmagovalke v okrasnem in zelenjavnem vrtu, pleveli ali užitne rastline, jagodičevje. Za vsako druženje bo pripravljena degustacija rastlin ali njihovih pripravkov, podane bodo ustrezne recepture, načrtovana je tudi izmenjava semen ter rastlin.

»ZDRAVO STARANJE«

Skupaj s Centrom za krepitev zdravja Postojna pripravljamo mesečna izobraževalna srečanja s področja krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga. Predvidene vsebine:

- »Zdravo živim«,
- »Ali sem fit?«,
- »Tehnike sproščanja«,
- »Zvišan krvni tlak/maščobe v krvi/krvni sladkor«,
- »Test telesne pripravljenosti za starejše«,
- »Opustimo nezdrave navade«,
- »Deklaracija = informacija«,
- »Spanje«.

ROČNE SPRETNOSTI – REZBARJENJE

Rezbarjenje je veščina, za katero so potrebni predvsem oster nož, spretni prsti in potrpežljivost. Na srečanjih se bomo naučili izdelati nekaj preprostih predmetov iz lesa lokalnih rastlin. Srečanja bodo v zimskih mesecih potekala v notranjih prostorih, v spomladanskih in poletnih mesecih pa tudi v naravi.

REKREACIJA

Ker se zavedamo pomena dobrega zdravja, ohranjanja gibalnih sposobnosti ter medsebojnega druženja Vam ponujamo naslednje rekreacijske dejavnosti:

- Nordijsko hojo,
- Pohodništvo,
- Jogo,
- Splošno telovadbo za moške in ženske – Migam, torej sem,
- Dopoldanska plesna srečanja.



INFORMACIJE O VPISU

V mesecu septembru 2022 Vas vabimo k vpisu v novo izobraževalno leto na Univerzi za 3. življenjsko obdobje. Z izvajanjem bomo začeli v oktobru 2022. Vpisnina za študijsko leto znaša 20€ in omogoča vključitev v katerokoli dejavnost U3O. Za 30-urne tečaje in delavnice je potrebno doplačilo v vrednosti 70€/dejavnost.

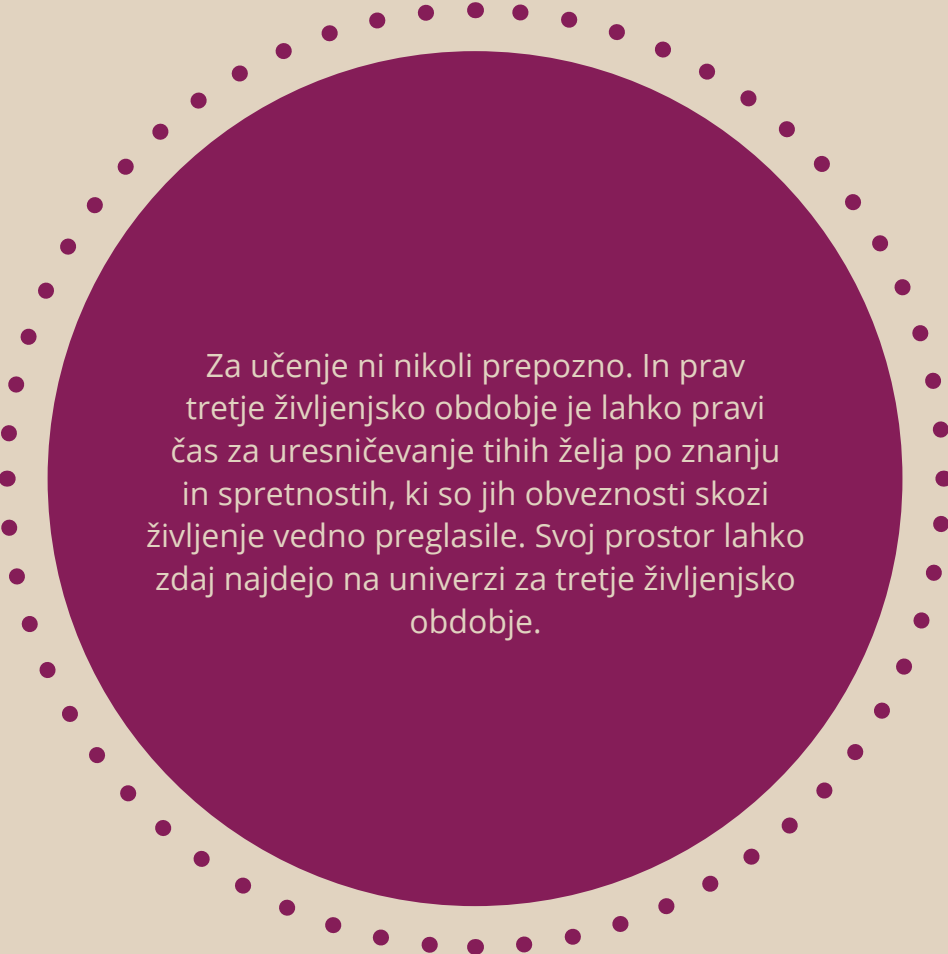
V primeru ponovnega zaprtja zaradi razmer v povezavi s koronavirusom SARS-CoV-2 (COVID-19) se bomo potrudili in Vam omogočili dostop do čimvečih vsebin na daljavo.

KONTAKTNE INFORMACIJE

Ljudska univerza Postojna
Ljubljanska cesta 2
6230 Postojna
T: +386 (5) 721 12 80
M: lu-postojna@zavod-znanje.si
www.lu-postojna.si

Uradne ure:

Ponedeljek – petek
8:00 – 11:00 in 12:00 – 16:00



Za učenje ni nikoli prepozno. In prav tretje življenjsko obdobje je lahko pravi čas za uresničevanje tihih želja po znanju in spretnostih, ki so jih obveznosti skozi življenje vedno preglasile. Svoj prostor lahko zdaj najdejo na univerzi za tretje življenjsko obdobje.

