

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Ribnica, Sodražica, Loški Potok

OSNUTEK PROGRAMA IZOBRAŽEVANJ V ŠTUDIJSKEM LETU 2021/2022

V Društvu Univerza za tretje življenjsko obdobje Ribnica, Sodražica, Loški Potok izvajamo izobraževanja, ki so vsebinsko in andragoško prilagojena potrebam, interesom in sposobnostim starejših odraslih. Namen izobraževanj je ohranjanje miselne vitalnosti starejših, vključevanje starejših v družbeno dogajanje in izmenjava znanj.

Ponudba je oblikovana glede na izražene interese članstva in na priporočila združenja Slovenska Univerza za tretje življenjsko obdobje.

Organizacija izobraževanj je odvisna od števila prijav, od mentorjev in od finančnih možnosti društva. Društvo se prijavlja na občinske in državne razpise, kar zagotavlja dostopnost izobraževanj za vse starejše občane.

Študijsko leto in izvedba izobraževanj se začne v oktobru in zaključuje v maju.

Program se v toku študijskega leta dopolnjuje s predlogi članstva.

Tuji jeziki

Osnove angleščine za udeležence, ki v osnovnošolskem in srednješolskem izobraževanju niso imeli tega jezika

Angleščina 2 s konverzacijo za udeležence z vsaj pasivnim znanjem jezika.

Osnove italijanščine za udeležence, ki v osnovnošolskem in srednješolskem izobraževanju niso imeli tega jezika

Italijanščina 2 s konverzacijo za udeležence z vsaj pasivnim znanjem jezika.

Osnove nemščine za udeležence, ki v osnovnošolskem in srednješolskem izobraževanju niso imeli tega jezika

Nemščina 2 s konverzacijo za udeležence z vsaj pasivnim znanjem jezika.

Osnove ruščine s spoznavanjem cirilske pisave.

Računalništvo

Osnove računalništva; Word, Internet, E-pošta za začetnike in nadaljevalno. Vse individualno prilagojeno predznanjem, potrebam in sposobnostim udeležencev.

Računalništvo 2; nadaljevalni tečaj računalništva za udeležence, ki so absolvirali osnovne računalništva in udeležence, ki osnove obvladajo.

Osnove računalniške komunikacije: seznanitev z uporabo računalniških orodij zoom in tims.

Likovne dejavnosti

Risanje in slikanje, ki zajema osnovne risarske in slikarske tehnike, barvno kombinatoriko in perspektivo. Omogoča razvijanje individualnih likovnih izražanj in likovno eksperimentiranje. Vključuje tudi obiske razstav.

Oblikovanje gline in keramike

Seznanjanje in razvijanje tehnik oblikovanja, žganja in barvanja. Svobodnega, ustvarjalnega kombiniranja lastnih, unikatnih izdelkov.

Domača in umetna obrt

Spominkarstvo, izdelovanje in ožiganje lesnih izdelkov.

Umetnostna zgodovina

Obiskovanje, ogledi in seznanjanje z umetnostno dediščino ožjega okolja; galerije, arhitektura, nabožna umetnost.

Obiski umetnostno zgodovinsko pomembnih krajev in prireditev v širšem slovenskem prostoru.

Umovadba

Reševanje pisnih vaj za krepitev in ohranjanje umskih sposobnosti pomnjenja, koncentracije, presojanja in kombiniranja.

Praktične vaje z uporabo ogledal, komunikacijskih pripomočkov in vozlov.

Logika za seniorje

kratka seznanitev s strukturami logičnih računov, reševanje in sestavljanje logičnih stavkov.

Namen je ohranjanja umskih sposobnosti analiziranja, sintetiziranja, sklepanja, koncentracije in kombiniranja.

Miselne igre

Tarok za dame: začetni in nadaljevalni tečaj.

Občinsko prvenstvo v taroku za starejše.

Šah za gospe.

Šah za začetnike.

Občinsko prvenstvo za starejše v hitropoteznem šahu.

Izobraževalno pohodništvo

Spoznajte Claustro: prilagojeni eno, dve in triurni pohodi do obeležij ostankov rimskega obrambnega zidu nad Sodražico, seznanjanje z zgodovino in namenom gradnje. Degustacija domačih sirov v vasi Benete.

Ohranjanje telesnih sposobnosti

Seznanjanje z gibalnimi značilnostmi starostnikov in s pomenom gibanja v poznejših letih.

Vključuje prilagojeno telovadbo, športne igre, aktivno sodelovanje in druženje.

Plesni klub: zaplešimo spet angleški valček.

Kolesarjenje

Organizacija kolesarskih izletov (5 km, 10 km, 15 km, 20 km) po Ribniški dolini z druženjem in degustacijami izdelkov lokalnih pridelovalcev hrane.

Literarno ustvarjanje

Seznanjanje s stili in tipi proznih in pesniških tekstov. Ustvarjanje in pripovedovanje zgodb,

Pisanje družinske kronike.

Dedki, babice, vnuki - izobraževanje za stare starše

Analize tipičnih primerov dobrih vzgojnih praks, seznanjanje s pogostimi napakami in pomanjkljivostmi starostarske vzgoje. Seznanjanje s sodobnimi spoznanji predšolske pedagogike o vzgojnih problemih v času epidemije.

Usposabljanje mentorjev

Andragoške vsebine didaktičnega in metodološkega usposabljanja za verifikacijo strokovne usposobljenosti za študijsko področje. Organizira jih Slovenska Univerza za tretje življenjsko obdobje.

Društvo UTŽO bo organiziralo naslednja posamezna predavanja o značilnih posebnostih staranja.

Skrb za možgane

Staranje kot dejavnik tveganja za nevrodegenerativne bolezni, preventivna dejavnost in ustrezen življenjski slog.

Pomoč bolniku

Predstavitel spoznanj in izkušenj dolgotrajne skrbi za bolnika in sodelovanja v njegovi rehabilitaciji.

Prehrana starejših

Vpliv in koristnost primerne prehrane za nadzorovanje kakovostnega telesnega in umskega staranja.

Pomen socialne vključenosti starejših

Vpliv socialne interakcije, politične udeležbe in povezovanja starostnikov na psihofizično zdravstveno stanje.

Društvo bo organiziralo udeležbo zainteresiranih članov na **Festival medgeneracijskega povezovanja**, Cankarjev dom, 1.-3.10.2021. Soorganizator festivala je Slovenska Univerza za tretje življenjsko obdobje.