

PONUDBA IZOBRAŽEVANJ IN DEJAVNOSTI V ŠTUD. LETU 2022/2023

PRIJAVE:

pisno na naslov; Knafljev trg 2, Ribnica,
ali na e-naslove: info.u3.ribnica@gmail.com, info@utzo-ribnica.si,
ali na spletu: <https://utzo-ribnica.si/>

JEZIKOVNA IZOBRAŽEVANJA

1. Angleščina za začetnike

Namenjena je udeležencem, ki v osnovnošolskem in srednješolskem izobraževanju niso imeli tega jezika

2. Angleščina s konverzacijo

Za udeležence s pasivnim znanjem jezika.

3. Angleščina 2

Nadaljevalni tečaj za udeležence, ki so se v študijskem letu 2021/2022 izobraževali v skupini mentorice Alenke Jalovec.

4. Italijanščina za začetnike

5. Italijanščina 2

Nadaljevalni tečaj za udeležence, ki so se v študijskem letu 2021/2022 izobraževali v skupini mentorice Nade Lavrič.

6. Nemščina za začetnike

7. Nemščina s konverzacijo

Za udeležence s pasivnim znanjem jezika.

8. Ruščina za začetnike

9. Španščina za začetnike

INFORMACIJSKA IZOBRAŽEVANJA

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

11. Računalništvo 2

Nadaljevalni tečaj računalništva za udeležence, ki so v študijskem letu 2021/2022 obiskovali tečaj osnove računalništva v skupini mentorja Leona Zobca.

12. Računalništvo 3

Nadaljevalni tečaj za udeležence, ki so v študijskem letu 2021/2022 obiskovali tečaj v skupini mentorja Leona Zobca.

13. Osnove informacijske komunikacije

Izobraževanje je namenjen seznanjanju in uporabi računalniških orodij za video komuniciranje; zoom in tims. Ob verjetnem zaostrovanju epidemiološke omejitve združevanja bo obvladovanje teh veščin neobhodno za izobraževanje na daljavo.

14. Informacijsko komuniciranje 2

Tečaj je namenjen udeležencem, ki so se že udeleževali izobraževanja na daljavo.

15. Uporaba pametnih telefonov

Seznanjanje in uvajanje v najuporabnejše funkcije sodobnih gsm naprav.

16. Uporaba pametnih telefonov 2

Nadaljevalni tečaj za udeležence, ki so v študijskem letu 2021/2022 obiskovali izobraževanja v skupini mentorja Jožeta Zidarja.

DRUGA IZOBRAŽEVANJA

17. Umetnostna zgodovina

Obiskovanje, ogledi in seznanjanje z umetnostno dediščino ožjega okolja; galerije, arhitektura, nabožna umetnost. Obiski umetnostno zgodovinsko pomembnih krajev in prireditev v širšem okolju.

18. Vedeti ali verjeti – odnos med znanostjo in religijo v sodobnem času

Seznanjanje z družbenimi funkcijami znanosti in religije, značilnostmi religioznosti v sodobnem času, tipi religij in slovenskim predkrščanskim staroverstvom,

19. Literarno ustvarjanje

Ustvarjanje in pripovedovanje krajevnih, družinskih in osebnih zgodb, analiza literarnih tekstov. Seznanjanje s pesniškimi stili in zvrstmi.

20. Ohranjanje spomina in kognitivnih funkcij

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

21. Logika za seniorje

Seznanitev s strukturami logičnih računov, reševanje in sestavljanje logičnih stavkov. Namen je ohranjanja umskih sposobnosti analiziranja, sintetiziranja, sklepanja, koncentracije in kombiniranja.

22. Dedki, babice, vnuki - izobraževanje za stare starše

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

23. Usposabljanje mentorjev

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

24. Miselne igre

Bridge za začetnike, tarok za začetnice, šah za začetnice.

25. Učimo se igrati na citre

Glasbeno izobraževanje je namenjeno začetnicam in začetnikom, ki želijo obvladati osnove igranja na citre. Vadbene inštrumente bo zagotovila mentorica.

26. Likovno ustvarjanje

Seznanjanje s slikarskimi in risarskimi tehnikami, skiciranjem, senčenjem, kompozicijo in barvami.

GIBALNE DEJAVNOSTI

27. Izobraževalno pohodništvo

Spoznajte Claustro in druge skrite znamenitosti iz našega okolja: prilagojeni eno, dve in triurni pohodi do obeležij ostankov rimskega obrambnega zidu nad Sodražico, seznanjanje z zgodovino nastanka. Degustacija domačih sirov v vasi Benete. Ogled korita Kadice.

28. Ohranjanje telesnih sposobnosti

Starejšim prilagojena telovadba vključuje tudi seznanjanje z gibalnimi značilnostmi starostnikov in s pomenom gibanja v poznejših letih, športne igre, aktivno sodelovanje in druženje. Gibalne aktivnosti bodo potekale v dvorani TVD Partizan.

29. Plesni klub - zaplešimo spet angleški in dunajski valček. Glede na specifiko izobraževanja in dosedanje izkušnje se je potrebno prijaviti v pari.

30. Kolesarjenje

Organizacija kolesarskih izletov (5 km, 10 km, 15 km, 20 km) po Ribniški dolini z druženjem po končani vožnji.

31. Hoja na smučeh

Tečaj vključuje seznanjanje z osnovno opremo, demonstracijo varne hoje s tekaškimi smučmi na pripravljenih progah in z individualno podporo. Za začetnike UTŽO zagotavlja osnovno opremo; smuči, čevlje, palice.

32. Badminton

Intenzivnost tečajev bo prilagojena spodobnostim udeležencev. Organizirana bosta 10 urna tečaja za začetnike in začetnice.

33. Biljard

Zainteresirani se lahko vključite v skupini biljard za začetnike in biljard za začetnike.

Seznajeni z osnovami igranja biljarda, opremo in pravili. Tečaj traja 10 ur.

Po tečajih se boste lahko vključili v skupine za družabno igranje biljarda enkrat tedensko.

34. Balinanje

Zainteresirani se lahko vključite v skupini balinanje za začetnike in balinanje za začetnike.

Tečaj traja 10 ur. Seznajeni boste z osnovami balinanja, opremo in pravili. Tečaj bo potekal na balinišču v Rakitnici.

35. Prvenstvo v balinanju za članice in člane

Društvo organizira balinarsko prvenstvo ženskih, moških in mešanih dvojic. Potekalo bo na balinišču v Rakitnici v dopoldanskem času. Za izvedbo prvenstva je potrebnih minimalno 4 dvojice.

PREDAVANJA, FORUMI, IZLETI

Društvu UTŽO bo v študijskem letu 22/23 ponudilo članstvu in širši javnosti predavanja z zanimivimi temami, aktualnimi za starejše. Članice in člani lahko za ponujene vsebine izrazijo interes enako kot za izobraževanja in dejavnosti. Posamezna predavanja bomo organizirali ob najmanj 20 prijavah.

Skrb za možgane

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

Pomoč bolniku

Predstavitve 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.

Forum: Starizem kot družbeni pojav in pomen socialne vključenosti starejših

Diskriminatorna zdravstvena, politična in medgeneracijska obravnava in stigmatiziranje starejših. Pomen socialne interakcije, politične udeležbe in družbenega povezovanja starostnikov.

Festival medgeneracijskega povezovanja, Cankarjev dom, september 2022. Soorganizator festivala je Slovenska Univerza za tretje življenjsko obdobje. Organiziran bo skupinski obisk s prevozom.

Financiranje izobraževanj

Društvo UTŽO s prijavi na državne in občinske razpise zagotavlja večino sredstev, potrebnih za izvedbo izobraževanj. Večino potrebnih sredstev zagotavlja Občina Ribnica. Vsi začetni tečaji v obsegu do 20 študijskih ur so brezplačni. Za financiranje nadaljevalnih izobraževanj je potrebno delno sofinanciranje udeležencev. Višina zneska sofinanciranja bo odvisna od števila udeležencev v skupini in stroškov izvedbe.