

**Društvo Pristan –
Univerza za tretje življenjsko obdobje Koper -
Associazione PRISTAN –
Universita' per la terza eta' Capodistria.**



PROGRAM ŠTUDIJSKIH KROŽKOV 2019/20

A. TUJI JEZIKI

1.ANGLEŠČINA - začetni (1 krat tedensko)

Mentorica: Ewa Wróbel Bonin, magistrica angleškega jezikoslovja

Spoznali bomo osnove angleškega jezika in osnove slovnice. Osredotočili se bomo na številke, vsakdanje predmete, države, narodnosti, hrana in pijača, družina, poklici, ura, nasprotja (pridevniki), osnovni glagoli, dneve, letne čase, barve in vljudnostne fraze, kakor tudi teme, ki nan koristijo v restavraciji/ kavarni in trgovini, poslavljanje, pozdravljanje, vprašanje za uro. **Gradivo:** **New English File Elementary Student's Book.**

2. ANGLEŠČINA 7 (1 krat tedensko)

Mentorica: Ewa Wróbel Bonin, magistrica angleškega jezikoslovja,

Osnova za naše delo bo : New English File Pre-intermediat. Obnovili in utrdili bomo različne čase (Present Simple in Continuous, Past Simple in Continuous, Present Perfect, Future Simple, be going to), in modalne glagole. Nove teme bodo načrtovanje, napovedovanje, ponujanje, predlaganje, obljubljanje, izražanje mnenja, svetovanje, poročanje o dogodkih, pripovedovanje.

3. ANGLEŠČINA 10(1 krat tedensko)

Mentorica: Ewa Wróbel Bonin, magistrica angleškega jezikoslovja

Prve ure bomo posvetili na utrjevanju že naučene snovi, ki jo nomo nadgadili z novimi vsebinami. Poudarek bo na utrjevanju osnovnih časov: : *Present Simple in Continuous, Present Perfect Simple, Past Simple in Past Continuous, Future Simple, be going to. Modalnih glagolih:* must, should, might, may, could, ought to in glagol *have to* in fraza *be able to*.

Osredotočili se bomo na pripovedovanje in opis dogodkov, oseb, pogovori po telefonu, opisu poti v mestu in prostem času. Osnova za naše delo bo **New English File intermediate**, s katerim bomo obravnavali različne teme, ki so namenjene predvsem bogatenju besednega zaklada.

4. ANGLEŠČINA 12 (1 krat tedensko)

Mentorica: *Ewa Wróbel Bonin*, magistrica angleškega jezikoslovja

Osnova za naše delo bo **English File intermediate third edition—učbenik**, s katerim bomo obravnavali različne teme, ki so namenjene predvsem bogatenju besednega zaklada in treniranju slušnega razumevanja. Poudarek bo na utrjevanju osnovnih časov. Osredotočili se bomo pripovedovanje in opis dogodkov/ oseb, izražanje mnenja, strinjanje in nestrinjanje z mnenjem drugih, predlaganje ter sprejem /zavračanje predlogov, pogojevanje, špekuliranje, dialogi v trgovini/restavraciji - reklamacije in pritožbe.

5. ANGLEŠČINA 13 (enkrat tedensko)

Mentorica: *Ewa Wróbel Bonin*, magistrica angleškega jezikoslovja z večletno pedagoškimi izkušnjami

Obravnavali bomo različne teme, kot so: na letališču, načrtovanje, napovedovanje, definiranje, v restavraciji – rezerviranje, naročanje, reklamiranje, v trgovini, pripovedovanje in poročanje o dogodkih- Poudarek bo na utrjevanju časov Present Simple in Continuous, Past Simple in Continuous, be going to glagol + predlog, relative clauses: *which, who, whose, where, that*
Osnova za naše delo bo **English File intermediate third edition—učbenik**.

6. ANGLEŠČINA 15 (enkrat tedensko)

Mentorica: *Ewa Wróbel Bonin*, magistrica angleškega jezikoslovja z večletno pedagoškimi izkušnjami

Obravnavali bomo teme: Nakupovanje v trgovini in po spletu– izdelki in trgovine, postopki, služba/delo, sodobna komunikacija in tehnologija, potovanje, osredotočili se bomo na različne situacije, kot so: pripovedovanje in opis dogodkov/ oseb, izražanje mnenja, strinjanje in nestrinjanje z mnenjem drugih, predlaganje ter sprejem /zavračanje predlogov, pogojevanje, dialogi v trgovini/restavraciji - reklamacije in pritožbe- Utrjevali bomo različne čase: *Present Simple in Continuous, Present Perfect Simple, Past Simple in Past Continuous, Present Perfect Simple in Continuous, Future Simple, be going to*. Osnova za delo bo: *English File intermediate 3rd edition*.

7. ANGLEŠČINA 16 (enkrat tedensko)

Mentorica: *Ewa Wróbel Bonin*, magistrica angleškega jezikoslovja z večletno pedagoškimi izkušnjami

Tečaj bo temeljil na pogovoru o različnih sodobnih temah. Slovnica je obnavljana in utrjevana preko pogovora, glede na potrebe. Besedišče in slovnične vaje ter branje besedil je kot domača naloga, nato pa utrjevanje preko debat/dialogov itn.

8.in 9 ANGLEŠKA KONVERZACIJA 1 in 2_(enkrat tedensko)

Mentorica: *Dragica Petrinja*, predmetna učiteljica za angleški in nemški jezik (VI.st.) z dolgoletnimi pedagoškimi izkušnjami

Poudarek bo na pogovoru (o temah, ki so zanimive za vse, o življenju, o zdravju, o otovanju):

seznanjanju z novimi idejami in posredovanje prebranega, deljenje informacij) in poslušanje in deljenje mnenj.

10. ITALIJANŠČINA – ZAČETNI

Mentorica: Karmen Mozetič, predmetna učiteljica za angleški in nemški jezik (VI.st.) z dolgoletnimi pedagoškimi izkušnjami.

Poudarek bo na praktični uporabi jezika, predvsem govorjenju. Teme, ki jih bomo obravnavali, so zanimive in so odraslim blizu ter jih spodbujajo h komunikaciji. Naučili se bomo predstaviti sebe, pozdraviti, kako naročiti pijačo v baru, sporazumevati se po telefonu, govoriti o delu, spoznavajo poklice, pripovedujejo o svojem prostem času in hobijih, vprašajo po narodnosti, starosti, ceni, opišejo svoje počitnice, izrazijo svoje želje, reklamirajo napake, opišejo svoje mesto in njegove značilnosti, spoznavajo italijanska mesta in italijansko kulturo, opišejo prevozna sredstva, vprašajo po informacijah, po uri, opišejo pot.

Osnova za del obo učbenik: Arrivederci 1, založba Edilingua.

11. ITALIJANŠČINA 4

Mentorica: Karmen Mozetič, predmetna učiteljica za angleški in nemški jezik (VI.st.) z dolgoletnimi pedagoškimi izkušnjami.

Začeli bomo s ponavljanjem že obdelane snovi. Poudarek bo na komunikaciji in praktični uporabi jezika v najpogostejših vsakodnevnih situacijah ter na spoznavanju italijanske kulture in običajev. Širjenje besednega zaklada in slovnične prvine se izvajajo preko situacij, v katerih se jezik uporablja. Program je razdeljen na vsebinske sklope, ki so povezani z vsakdanjim življenjem – hrana in pijača, prosti čas, počitnice, stanovanje, nakupovanje, počutje. **Osnova za delo bo učbenik: Arrivederci 2** in dodatna gradiva.

12. ŠPANŠČINA – ZAČETNI

Mentorica: mag. Emma Beatriz Villegas Cunja z dolgoletnimi pedagoškimi izkušnjami.

Tečaj bomo začeli z lekcijo, kjer se bomo povpraševali o osebnih podatkih. Naučili se bomo pozdravljanja - Pozdravljanje in predstavljanje: povedati svojo narodnost in katere jezike govorimo. Izmenjava osebnih podatkov, izraziti kaj nas zanima ali kako se počutimo. Številke in osnovne matematične operacije, o družini: opisovanje fizičnih vidikov in osebnosti; kako povemo datume in starosti, Hrana in živila: kaj radi jemo. Nakupovanje, naročanje v restavraciji. Opisovanje jedi ali obrokov, mesta in soseke. Navodila za pot, peš ali z javnim transportom. Učbenik: **priročnika NOS VEMOS 1 (raven A1 Sveta Evrope)**:

13. ŠPANŠČINA 7(en krat tedensko)

Mentorica: mag. Emma Beatriz Villegas Cunja z dolgoletnimi pedagoškimi izkušnjami.

Obravnavali bomo razne situacije za razvijanje jezikovnih sposobnosti: razumevanje in priprava različnih tipov ustnih in pisnih besedil (npr. pogovori, oglasi, članki, pisma, elektronska sporočila, pesmi...); delo v parih in v skupinah, improvizacija dialogov, vaje za besedišče in slovnico. Začeli bomo z novim priročnikom **NOS VEMOS 3 (raven B1 Sveta Evrope)**.

14. ŠPANŠČINA 10 (en krat tedensko)

Mentorica: mag. Emma Beatriz Villegas Cunja z dolgoletnimi pedagoškimi izkušnjami.

Obravnavali bomo teme, kot so politika in izobraževanje: stranke in njihovi programi, volitve itd. Zdravje: domači recepti in nasveti, zdravo prehranjevanje, nega telesa, vpliv športa, itd

Druge izbrane teme, bodisi s pomočjo pisnih besedil ali avdioposnetkov. Nadaljevanje učenja slovničnih vidikov ravni B1: kombinirana raba preteklikov; pravilna raba glagolov SER in ESTAR; glagolske oblike in raba konjunktiva (sedanjik in preteklik); ponavljanje rabe predlogov, zaimkov in veznikov; glagolske perifraze; primerjanje; razni odvisni stavki itd. Osnova za delo bo LAS CLAVES DEL NUEVO DELE B1.

15. ŠPANŠČINA 15 (en krat tedensko)

Mentorica: mag. Emma Beatriz Villegas Cunja z dolgoletnimi pedagoškimi izkušnjami. Obravnavali bomo teme, s katerimi bomo utrjevali besedišče, kot so Javne storitve, Zdravje in lepota. Kulinarika. Delo v XXI stoletju, Šola in izobraževanje nekoč in danes. Okolje, Potovanja in nakupovanje. Utrjevali bomo različne slovnične oblike, kot so: ki so bili povednik in konjunktiv v enostavnih in odvisnih stavkih, ponavljanje rabe prislovov in veznikov razne odvisne stavke (potrebni glagolski časi) in ravilna raba in ujemanje glagolskih časov preteklika.

16. FRANCOŠČINA – ZAČETNI (en krat tedensko)

Mentorica: nov mentor

Poslušanje in branje enostavnih besedil, dialogov; naloge z dopolnjevanjem manjkajočih informacij, izbiranjem pravih odgovorov; odgovori na vprašanja; sporazumevanje v enostavnejših vsakodnevnih situacijah kot so spoznavanje, predstavitev samega sebe in drugih, opisovanje prostočasnih dejavnosti, vabila – sprejem, zavrnitev; uporaba določnega in nedoločnega člena; tvorjenje nikalnih in vprašalnih stavkov, odgovori za sestanek; vprašanja za uro izgovorjava – osnovna pravila in enostavne in kratke sistematične vaje.

Gradivo: Učbenik in delovni zvezek Panorama 1

17. FRANŠČINA 18 (en krat tedensko)

Mentorica: Smiljka Pobega Koprivc, univ.dipl. prof. francoskega in italijanskega jezika

Smotri(bistveni)

Osvajanje jezikovne kompetence (ustne, pisne) ter seznanjenje s francosko kulturo in konfrontacijo med našo in francosko stvarnostjo. Sledimo vsebinam zelo bogatega in privlačnega učbenika, ki zajema vsa področja človekovega bivanja ter ustvarjanja: okolje, zgodovino, literature, glasbo, človekovo telo in čustvovanje ter ustvarjanje. Posebno pozornost posvečamo raznim aspektom francoske družbe in culture ter jih primerjamo z našo. Vedno upoštevamo želje in pripombe udeležencev. Osnova Učbenik EDITO.

18. RUŠČINA – ZAČETNI (program v pripravi)

19. RUŠČINA 9 (enkrat tedensko)

Mentorica: VIRA PEROSSA, prof. ruskega in francoskega jezika

Program je razdeljen na naslednje vsebinske sklope: telefoniranje, nakupovanje, pri zdravniku, osnovna živila, tipične ruske jedi, recepti, mestne ustanove in storitve, osnovno besedišče za orientacijo v določenem okolju in o turističnih znamenitostih. Udeleženci bodo znali se pogovarjati v trgovini in vprašati o velikosti, barvi in modelu, kako obiskati zdravnika v primeru bolezni, kako naročiti želeno hrano in pijačo v restavraciji, rezervirati hotelsko sobo, se znajti v večini situacij na potovanjih po deželi, v kateri se ruščina uporablja.

Utrjevali bomo rabo slovničnih struktur, vezanih na teme: glagoli premikanja, dovršni glagoli v pretekliku in prihodnjiku, sklanjatev samostalnikov in pridevnikov, spregatev povratnega

glagola, stopnjevanje pridevnikov in prislovov, sklanjatev nikalnih in kazalnih zaimkov. vzročni in prilastkov odvisnik.

20. NEMŠČINA – ZAČETNI (program v pripravi).

21. NEMŠČINA 6 (enkrat tedensko) Program v pripravi

Mentor: Miha Rajh, profesor nemškega jezika

V programu bomo tematsko nadaljevali snov iz prejšnjega študijskega leta, prve ure bodo namenjene kratki ponovitvi (šola, izobraževanje), nadaljevali bomo s temami 2, 3 in morda tudi 4 lekcije v učbeniku (poklic, televizijski program, radio, pesmi ...) in pripadajočo slovnico. Teme v učbeniku bodo služile kot iztočnica, dodatno bom pripravil svoje vaje, bralna in slušna razumevanja in zanimive video-vsebine. Cilj programa je utrditi že pridobljeno znanje nemščine, ga spodbujati z redno konverzacijo in postopoma dodajati nove prvine jezika.

22. ESPERANTO (enkrat tedensko)

Mentor: nov mentor

Učenje bo potekalo po direktni metodi poučevanja. Po končanem tečaju boste zadovoljivo govorili esperanto. Navdušeni boste, kako hitro boste napredovali. Upam si trditi, da boste na koncu tečaja ob sprotne delu lahko sodelovali na kongresu govorcev esperanta v Trstu avgusta 2019 in se lahko enakopravno in neposredno sporazumevali z ostalimi govorci esperanta iz celega sveta.

B. DRUŽBOSLOVJE IN NARAVOSLOVJE

23. PSIHOLOGIJA V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Mentorica: Mira Kočevar Furlan, univ. dipl. psihologinja

Obravnavali bomo teme s področja splošne psihologije, psihologije tretjega življenjskega obdobja, UMOVADBA – KOGNITIVNI TRENING - vaje in tehnike za izboljšanje kognitivnih funkcij. Udeleženci bodo pridobivali in utrjevali znanja s področja psihologije za uporabo v vsakdanjem življenju in razvijali spretnosti v medosebnih odnosih, učinkoviti komunikaciji, boljšem razumevanju posameznika in dinamike skupine, družbe in ohranjanja in izboljšanja intelektualnih sposobnosti.

24. GEOGRAFIJA (1 x štirinajstdnevno):

Mentor: Peter prof. geografije in zgodovine

Slušatelji se bodo seznanili z geografijo kot znanostjo, njenim predmetom raziskovanja in metodološkimi okviri. Spoznavali bodo osnovne zakonitosti posamezne pokrajinske prvine na planetu in njihovega medsebojnega součinkovanja. Namen programa je vzbuditi veselje do spoznavanja raznolikosti in edinstvenosti sveta. Pouk bo potekal problemsko in poskušali bomo oblikovati možne rešitve. Cilj programa je spoznati svet v katerem živimo. V uvodnem delu programa se bomo posvetili spoznavanju posameznih celin. Posebno pozornost bomo namenili turistični geografiji, okoljskim temam in problemom sodobnega sveta. Program je razdeljen na naslednje vsebinske sklope: Problemi sodobnega svet, geografija Afrike, Avstralije in Oceanije, Amerike, Azije, geografije polarnih območij in okoljska vzgoja.

25. NARAVOSLOVJE (1 x štirinajstdnevno):

Mentor : dr. Claudio Battelli, prof. biologije

Udeleženci bodo spoznavali osnove geologije fliša (teoretični uvod z ekskurzijo v Strunjan); vodeni ogled: Škocjanski zatok (lovljenje ptic z mrežam in obročkanje ptic); obisk Prirodoslovnega muzeja v Trstu; botanična ekskurzija (vegetacija Obale); spoznavanje osnov astronomije ter opazovanje planetov in ozvezdja (Vodnjan).

Predavanja in laboratorijsko delo:

- biodiverziteta Jadranskega morja (predavanje);
- varstvo narave: pomen, opredelitev pojmov (predavanje);
- vegetacija Obale (predavanje)
- zdravi način prehranjevanja - pomen in vpliv hrane na človeško telo;

Obravnavajo aktualnih dogajanj v ožjem in širšem okolju.

26. ZGODOVINA (1 x štirinajstdnevno)

Mentor: Damjana Flego, prof. zgodovine z dolgoletnimi pedagoškimi izkušnjami.

(Zois, Pohlin, Prešeren, Bleiweis, Levstik,...), oblikami narodnega gibanja in začetki političnega življenja, gospodarske, družbene in kulturne razmere na Slovenskem, problem izseljevanja. Poudarili bomo tudi krizna žarišča na prehodu v 20.stol, obe svetovni vojni, pojav totalitarnih režimov in značilnosti le-teh, ogroženost demokratičnih sistemov, značilnosti hladne vojne, bipolarnost sveta, povezovanje zahodne Evrope in tretjega sveta.

.27. DEBATNA ŠTUDIJSKA SKUPINA (1 x štirinajstdnevno):

- predlogi in izbor tem s področja družboslovja in naravoslovja,
- okvirne predstavitve izbranih tem v uvodu vsakega srečanja ter obnavljanje, širitev in poglobljanje predstavljenih vsebin,
- ohranjanje in razvijanje govorno-jezikovnih sposobnosti in sposobnosti poslušanja;
- poudarek je v umetnosti govora.

C. SPOZNAVANJE IN DOŽIVLJANJE UMETNOSTI

28. UMETNOSTNA ZGODOVINA - SPOZNAVANJE UMETNOSTI

(1 x štirinajstdnevno):

Mentorica: Carmen Tisnikar, univ. dipl. umetnostna zgodovinarica, z večletnimi pedagoški izkušnjami in izkušnjami v strokovnem vodenju turističnih ekskurziji,

V programu spoznavamo zgodovino umetnosti skozi različna časovna obdobja, od prazgodovine do sodobnega časa, pregled umetnostnih zvrsti in stilnih obdobji, slovensko umetnostno dediščino, ikonografijo, simboliko v likovni umetnosti itd. Obpravnavali bomo zanimive razstavne projektov v bližnjih galerijskih in muzejskih ustanovah, n.pr.: Debenjak v MGLC, saj bomo nadaljevali načrtan pregled najvidnejših primorskih likovnih umetnikov, pregled uspeho in razpoznavnosti avtorske grafike z izpostavitvijo zgodovinskega doprinosa Kluba neodvisnih likovnih umetnikov, n.pr.: B. Jakac, med obema svetovnjima vojnama in pogled na nadaljni razvoj ter spremljanje aktualnih dogodkov v likovni umetnosti.

29. UMETNOSTNA ZGODOVINA – OGLEDI KULTURNE DEDIŠČINE (1 x mesečno

Mentorici: Majda Jančar, univ. dipl. umetnostna zgodovinarica in **Carmen Tisnikar**, univ. dipl. umetnostna zgodovinarica

Spoznavanje in obravnavanje kulturnih in umetnostnih spomenikov na Slovenskem in v širši okolici in v tujini, spoznavanje zgodovinske vmeščenosti in pogojenosti,

značilnejših večjih kulturnih sklopov in tokov domoznanske in kulturne dediščine in razumevanje zgodovinskih okoliščin in različnih kontekstov in stilnih obdobj.

30. LIKOVNO USTVARJANJE - ZAČETNI (1 x štirinajstdnevno – 25 ur):

Mentorica : Nada Dellore, učitelj likovne vzgoje in likovne umetnosti

Delo bo temeljilo na likovnem ustvarjanju v tehnikah akvarel in akril, ki prinašata vedno nove izzive in načine slikanja. Utrjevali bomo slikarske spretnosti in se posvečali iskanju lastnega izraznega sloga. Teme in motive bomo določali sproti. Obravnavali bomo likovne teorije in člani bodo svoje znanje nadgrajevali tudi na tem področju. Poznavanje različnih stilov in tehnik slikanja v različnih obdobjih zgodovine umetnosti. Iskanje lastnega likovnega izražanja.

31. LIKOVNO USTVARJANJE _ NADALJEVALNI (30 ur)

Mentorica: Nada Dellore, učitelj likovne vzgoje

Povdarek je bolj na **praktično likovno ustvarjanje** v učilnici in **demonstracijami**, ki bodo pomagale pri realizaciji in poboljšanju lastnega likovnega dela. Poznavanje različnih stilov in tehnik slikanja v različnih obdobjih zgodovine umetnosti. Iskanje lastnega likovnega izražanja. Ustvarjanje in poznavanje likovne umetnosti ter osnove in prvine likovne teorije preko lastnega likovnega izražanja. Poznavanje različnih stilov in tehnik slikanja v različnih obdobjih zgodovine umetnosti. Iskanje lastnega likovnega izražanja.

32. KERAMIKA 1 (1 x štirinajstdnevno po 3 ure) starejša skupina

Mentorica: Boža Černe, univ. dipl. ped. in dolgoletna likovna pedagoginja univ. dipl. pedagoginja, specialistka za izobraževanje starejših

Pri izobraževanju programa keramike bodo udeleženke utrdile postopke spajanja okroglih in oglatih oblik, oblikovanja skulptur, spoznale nove postopke barvanja, poslikav in raku tehnike. Izdelale bodo replike rimskih oljenk in posnetke poslikave keramike-majolica in oblikovanje skulpture iz okroglih in oglatih oblik, spajanje, novi postopki poslikave Agline.

Udeleženke bodo izdelale:

- male izdelke: oljenka in mala lučka, različni plodovi.
- figurice: živalske stilizirane figurice.
- votla plastika: male posodice (skodelice, čajnik, vaze)
- skulpture: Različne oblike: kroglja, valj, kombinacija različnih oblik.
- raku: navadni raku, obvara, sagar.

Tudi v tem letu bodo nadaljevale z medgeneracijskimi delavnicami, kjer bodo otroke in vzgojiteljice uvajale v delo z glino, s šolskimi otroki bomo oblikovale preproste glinene figurice in jih žgali.

33. KERAMIKA 2 (1 x štirinajstdnevno po 3 ure) mlajša skupina

Mentorica: Boža Černe, univ. dipl. ped., specialistka za izobraževanje starejših

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

- male izdelke: mala lučka, različni plodovi.
- figurice: živalske stilizirane figurice: riba
- izdelke iz votle plastike: male posodice (skodelice, čajnik, vaze)
- izdelke v raku tehniki: navadni raku, obvara.

34. KALIGRAFIJA 20 ur osnovni in 15 ur nadaljevalni

Mentorica: Zdenka Gregorič, univerzitetni živilski tehnolog

Udeleženci so bodo seznanili s kaligrafijo in njeno zgodovino, s kaligrafskimi materiali in pripomočki. Osvojili bodo novo **pisavo gotico fracturo** z izdelavo enostavnih kaligrafskih izdelkov (napisan verz, pesem, voščilo) in izdelavo zahtevnejših kaligrafskih izdelkov - kaligrafska knjiga, družinsko drevo. V zaključku bodo osvojili tehnike kaligrafitov in kaligramov.

35. ZBOROVSKO PETJE (1 krat tedensko)

Mentorica: Eneja Baloh, prof. geografije

Poleg druženja in veselja do petja, je cilj zbora dokazati širšemu občinstvu, da se lahko tudi v tretjem življenjskem obdobju lahko kakovostno poje in se stremi k nadaljnjemu izobraževanju in izpopolnjevanju. Repertoar bo obogaten z novimi, tudi zahtevnejšimi skladbami.

36. KITARA (1 x tedensko)

Mentor: nov

Osvojitev kvalitetnega temelja igranja klasične oz. akustične kitare brez notnega zapisa (z znanjem osnov glasbene teorije), obvladanje različnih ritmov in glasbenih zvrsti, znanje spremljave vokalnih skladb, predstavitve (nastop) ob različnih priložnostih in končni nastop ob koncu leta na zaključni prireditvi.

37. BRALNI KROŽEK (1 x mesečno)

Koordinator: Darinka Koce, univ. dipl. ped.

Človek bo varen le tedaj, če se bo naučil živeti od znotraj navzven. (Šri Aurobindo)

Kdaj že smo pravili, da je knjiga naša najboljša prijateljica? S toliko bralnimi izkušnjami, kot smo si jih nabrali, smo to reklo sprejeli za svojega. V krožku bomo **obnovili spoznanja:** katere knjige radi beremo danes, kaj nas pri tem tako osrečuje in spodbuja bralno strast, kaj je novega na knjižnih policah v knjigarnah, knjižnicah, doma, kateri avtorji nas prepričajo, koga bi radi spoznali innavezali bomo stike s somišljeniki v podobnih krožkih v drugih krajih, s pobudnico te dejavnosti v Sloveniji ...

38. GLEDALIŠKA ŠOLA (1 x tedensko)

Mentor: Matic Valič, gledališki igravec

Gledališka šola - gledališki trening je namenjen vsem tistim, ki jih zanima dramska igra in proces gledališkega ustvarjanja. Enkrat tedensko se bodo udeleženci posvetili osnovam dramske igre in psihologiji likov, se spopadali z vajami za improvizacijo in sproščanje ter spoznavali prednosti skupinskega dela na odru. Gledališko sezono bodo zaključili z zaključno produkcijo, s katero bodo v morebitni namen procesa dela tudi javno nastopili pred publiko.

Č. SKRB ZA ZDRAVJE

39. PREDAVANJA IN DELAVNICE (občasno)

40. POHODNIŠTVO - LAŽJA SKUPINA

Praviloma dve do največ tri ure počasnejše hoje po ravnem oz. z rahlimi vzponi

41 . **POHODNIŠTVO – TEŽJA SKUPINA** *težja skupina* (vsak drugi petek)

Praviloma tri do največ pet ur hitrejšje in zahtevnejše hoje, z večjimi vzponi in spusti, v bližnjo okolico in tudi na nekatere vrhove.

Pohodi bodo razporejeni tako, da se lahko udeležujete dejavnosti obeh skupin.

42. **JOGA** (1 krat tedensko)

- pridobivanje fizične kondicije in gibljivosti telesa (hrbtenice, mišic, sklepov...)
- spoznavanje in osvajanje tehnik sproščanja, poglobljanja vase, koncentracije,
- uravnavanje delovanja notranjih organov in žlez z notranjim izločanjem.

43. **SPROŠČANJE S POMOČJO MEDITACIJE** (enkrat tedensko)

Mentorica: **Sandra Majcen**, učiteljica in izvajalka Theta healing tehnike, Nia učiteljica White belt, intuitivna svetovalka in Izvajalka Access bars tratmajev

Okvirna vsebina:

Na vodenih meditacijah se doseže sprostitev telesa, uma in duha. Pri meditiranju dosežete Theta možgansko valovanje, kar pomeni popolno sprostitev.

- Vodene meditacije omogočajo ozaveščanje podzavestnih blokad, kar omogoči spremembo v življenju. Prinesejo tako fizično kot umsko sprostitev.
- Meditacije so intuitivno vodene, kar pomeni, da je vsaka meditacija nekaj posebnega
- Pri meditaciji se vključi tudi žive zvoke tradicionalnih inštrumentov. Za to poskrbijo zdravilne tibetanske sklede in zvončki

Meditacije so primerne tako za začetnike, kot za tiste, ki se z meditiranjem že ukvarjajo.

44. **VODENA VADBA** (2 krat tedensko)

Mentorica: Suzana Kohek, mednarodna inštruktorica aeorebike in fitnesa s posebej pridobljeno licenco za pilates in vadbo za starejše.

Vodena vadba, ob glasbi, aerobna vadba v gibanju z različnimi pripomočki: male in velike žoge, uteži, stepi, elastični trakovi.

Vadba je sestavljena iz dveh delov:

- Prvi aerobni, v katerem poskrbimo za naše srce in celotni srčno - ožilni sistem,
- Drugi del - krepilni, v katerem krepimo mišiced celega telesa s poudarkom na hrbtenici in pokončni drži.

45. **VAJE ZA HRBET** (2 krat tedensko)

Mentorica: Suzana Kohek, mednarodna inštruktorica aeorebike in fitnesa s posebej Fizioterapevtske vaje za zdravo hrbtenico so namenjene vsem, ki imajo težave s hrbtenico, dobrodošli pa so tudi drugi, saj bo veliko poudarka na preventivi bolečine v križu in preprečevanju ter lajšanju tovrstnih težav. Terapevtske vaje spadajo po intenziteti v lažjo stopnjo vaj za vratno hrbtenico in ramena, prsno hrbtenico ter vaj za ledveno – križnični predel in medenico. Poleg tega se bomo učili pravilnega vstajanja, dvigovanja težjih predmetov ter opravljanja dnevnih aktivnosti, tako da nam bo naša hrbtenica kar hvaležna.

46. **PILATES** (v pripravi)

47. **LATINO PLES – SOLO PLESI** (telovadba za izboljšanje psiho fizičnega stanja)

Plesna šola LA BOLITA (8 vaj po 60 minut)

Na tečaju plešemo ob latino glasbi različne latinsko ameriške plesne in se ob tem kar pošteno potimo in za kondicijo skrbimo. Za vse, ki si želite obnoviti notranjo moč in doživeti prijetno druženje ob popularni latino glasbi. Vaje so primerne za vse starosti in vsakdo, ki redno vadi, ugotovi izboljšanje splošnega počutja, povečanje kondicije in odpornosti ter se veseli pomlajevanja svojega telesa in duha. Za vse, ki si želite obnoviti notranjo moč in doživeti prijetno druženje z lahkotnim gibanjem.

48. PLES

V tečaju družabnih plesov zaplešemo: počasni in hitri valček, slowfox, rumbo, merenque, jive, mambo, swing in disco fox, ča-ča-ča, sambo, tango, salso.

Ni potrebno, da imate par, da se nam pridružite na plesnih uricah.

Število vaj: · 8 vaj po 75min

49. BALINANJE

D. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

50. DELAVNICE ZA UČINKOVITO DELO Z RAČUNALNIKI IN MOBILNIMI TELEFONI

Delavnice bomo organizirali v sodelovanju Ljudsko univerzo Koper.

51. USTVARJALNO OBLIKOVANJE Z DELAVNICAMI

Mentorji: nov mentor

Udeleženci se bodo seznanili z:

- mozaikom (izdelajo mozaik po direktni metodi z uporabo odpadnega materiala).
- slikanje na steklo,
- decoupagejem (servietno tehniko).

52. DELAVNICA UREJANJE DOMA ZA RAZLIČNE PRILOŽNOSTI

Mentor: Tatjana Domincic

Namen programa je vzbuditi veselje do oblikovanja in razvijanja ter ustvarjanja različnih izdelkov pri urejanju doma.7

53. DELAVNICE

- o negi cvetja – okrasni vrt, park in lončnice (predavanja ter strokovni ogledi
- spoznavanju zelišč
- o ličenju za naša leta
-

Delavnice bodo organizirane kot enodnevne ali večkrat in člani se bodo prijavili na podlagi obvestila posamezne delavnice.

E. IZOBRAŽEVALNI SKLOPI

54. - Etnološke značilnosti koprskega območja (4 sklopi) – dr Rožana Koštial

- Zgodovina **ISTRE** in Kopa (3 sklopi) – dr Salvatore Žitko
- Filmska vzgoja (4 sklopi)

F. PREDAVANJA

- o aktualnih temah
- potopisna predavanja

F. RAZSTAVE in PRIREDITVE

V letu 2019/20 bomo organizirali:

- Razstave krožkov likovnega ustvarjanja (skupinske in samostojne) in keramike, kaligrafije in delavnic ustvarjalnega oblikovanja,
- delavnice keramike za otroke,
- samostojne koncerte Ženskega pevskega zbora Pristan in nastopi pevskega zbora na raznih prireditvah,
- literarne večere,
- srečanje treh obalnih društev univerz za tretje življenjsko obdobje v maju 2019
- prireditev ob zaključku študijskega leta 2019/20.

G. IZLETI, POTOVANJA IN SREČANJA

- izlet ob začetku študijskega leta v Prekmurje (8.10.2019)
- novoletno srečanje in srečanje ob dnevu žena,
- maja 2020: kulturno športno srečanje z obalnimi društvi tretjega življenjskega obdobja,
- junij 2020: izlet ob zaključku študijskega leta:
- izlet v tujino (april 2020),
- ekskurzije posameznih krožkov
- povezovanje in srečanja z drugimi UTŽO in društvi.

H. OGLEDI PREDSTAV IN PRIREDITEV

v skladu s ponudbo kulturnih ustanov v Sloveniji in sosednjih deželah, ogledi gledaliških in opernih predstav.

I. SODELOVANJE

Nadaljevali bomo s sodelovanjem s sosednjimi društvi: Faros Piran, Morje Izola, Most Ajdovščina, Unitri Nova Gorica, Ilirska Bistrica, Sežana, z UTŽO Ljubljana, Ljudsko univerzo Koper, Osrednjo knjižnico Srečka Vilharja Koper, Pokrajinskim muzejem Koper, Večgeneracijskim društvom Morje, Društvom prijateljev mladine v Kopru, Pedagoško fakulteto Koper in dr.

ZAČETEK REDNIH DEJAVNOSTI: 14.10. 2019

ZAKLJUČEK DEJAVNOSTI: 31. 5. 2020

UPRAVNI ODBOR DRUŠTVA

