

# PROGRAM v študijskem letu 2023/2024

## P1 ANGLEŠKI JEZIK IN KULTURA Začetna skupina (5. leto), Nadaljevalna skupina 2 (8. leto) in Nadaljevalna skupina 1 (11. leto), Ida Klančar, predmetna učiteljica angleškega jezika

Bi radi izboljšali svoje znanje angleščine? Bi radi premagali občutek zadrege, ki vas je mogoče spremljal, ko je bilo treba spregovoriti? Želite, da bo vaš pogovor z angleško govorečimi govorniki bolj spontan? Pridružite se nam! Učenje vam bo hkrati izziv in sprostitelj. V sproščenem vzdušju in obnem intenzivno se boste učili slovnicih pravila, besedišče, strukture ... Obravnavali bomo raznolike in uporabne teme, ki jih potrebujemo za sporazumevanje v vsakdanjih situacijah. Poudarek bo na pogovoru. Če smo sproščeni in se ob pogovorih v tujem jeziku tudi nasmejimo, se učimo hitreje. S tečaja boste odhajali dobre volje in z občutkom, da ste naredili nekaj zase. Postali boste samozavestnejši v rabi angleškega jezika. Glede na predznanje vas bomo razporedili v eno izmed treh zahtevnostnih stopenj. Pri urah začetnega tečaja se boste učili osnovnega besedišča in osnovnih slovnčnih pravil, ki vam bodo omogočala varno komunikacijo. Vživel se bomo v različne življenjske situacije, ob katerih bomo razvijali svoje komunikacijske spretnosti. Vadili bomo jezikovne strukture, ki nam omogočajo, da razumemo sogovornika, ga znamo povprašati o stvareh, ki nas zanimajo. Naučili se bomo podati specifične informacije o sebi, naši okolici, navadah, novicah ... S pomočjo vpljdnostnih besed in fraz, v skladu s kulturo angleškega jezika, bomo izražali svoje zahteve, želje, spoznanja, dvome. Pri urah nadaljevalnega tečaja boste sistematično poglobljali in razvijali znanje angleškega jezika z ustreznim besediščem in slovnničnimi pravili. Skladno boste razvijali vse jezikovne sposobnosti: slušno in bralno razumevanje ter govorno in pisno sporočanje. To pomeni, da boste v skladu s svojimi potrebami ter željami, okoliščinam primerno uspešno uporabljali pridobljena znanja.

## P2 Študijski krožek BEREM, POSLUŠAM IN SE POGOVARJAM 11, Nadja Mislej-Božič, univ.dipl.bibliotekarka

Nadaljevali bomo z našimi druženji in pogovori ob dobrih knjigah, medse povabili avtorje, spremljali bomo izide knjig v Bukli, posegli po knjigah slovenskih avtorjev s seznamov Primorci beremo ter izbirali med kakovostnim leposlovjem po priporočilu bibliotekark in bibliotekarjev Kosovelove knjižnice Sežana z enotami, spremljali srečanja z avtorji v knjižnicah, knjigarnah in drugod, posebej dogodke ob pomembnih obletnicah, simpozije, posvete, sejemske prireditve, dogodke po zoomu, vzdrževali branje in izražali svoja mnenja o prebranem. Program je brezplačen in je namenjen širši javnosti. Dvakrat mesečno. Sodelujemo s Primorsko podružnico Bralnega društva Slovenije, knjižnicami, knjigarnami, avtorji, Hišo dobre volje v Komnu, Gradom Štanjel, Občino Komen in TIC-em. Vsebina: slovenska književnost, gorniška italijanska književnost, nemška, španska, portugalska in francoska književnost.

**P3 Študijski krožek BEREM Z DOBRO VOLJO 2, Nadja Mislej-Božič, univ.dipl.bibliotekarka**  
Krožek poteka od februarja dalje v Hiši dobre volje v Komnu, vsak ponedeljek ob 10. uri (do 11.30) in je odprt tudi za javnost. Začeli smo z deli primorskih avtorjev. Medse vabimo tudi književne in druge ustvarjalce oziroma zanimive osebnosti.

## P4 BODI SAM SVOJ TERAPEVT, Jasna Vodeb, univ. dipl. psihologinja, specialistka klinične psiholog, psihoterapevtka IGTije

Delo na samem sebi v skupini in z usmerjanjem mentorice – psihoterapevтке, vodi k osebnostni rasti in odgovornosti, zrelosti ali modrosti, ko se zavemo, da vsak v sebi lahko poišče odgovore in s samoterapijo najde rešitve za preobremenjenost, vznemirjenost, jezo, slabo zbranost, nemoč. Srečevali se bomo na štirinajst dni. Integrativna terapija je celovit psihoterapevtski sistem, ki integrira spoznanja in metode različnih smeri in terapij. Izvira iz gestalt terapije, ki jo je razvil F. Perls, psihoanalize – predvsem Morenove psihodrame. Vključuje pa tudi sistemske teoretične pristope, telesno terapijo in delo s kreativnimi mediji. Usmerjena je na zdravo jedro v človekovi osebnosti, na vzpodbujanje osebnostne rasti in ustvarjalnosti. Človeka pojmuje kot celoto telesnega, duševnega in duhovnega v socialnem in ekološkem kontekstu v sedanjosti, vključujoč preteklost in prihodnost. Cilj je doumeti človeka v njegovi čustveni sferi, duhovnih stremljenjih in telesnosti, zato je primerna tudi za zdrave ljudi, ki si želijo osebnostno rasti in razvijati svoje potencialne ali pa so v življenjskih stiskah in obremenjenih situacijah. Psihoterapija je preveč dobra stvar, da bi bila le za bolne. Namen delavnic je odkrivanje samega sebe, spoznavanja sebe v medosebnih odnosih, razgradnji travmatičnih izkušenj in vgradnji teh v novo zavedanje. Spoznavamo svoje obrambne mehanizme in jih s pomočjo skupine ozavestimo. Osnovno vodilo je prevzemanje odgovornosti za svoje življenje, ga osmisliti in živeti TU in SEDAJ. Tako so cilji delavnic pridobiti samoregulacijo, samouresničevanje, spontanost, kreativnost, empatijo, emocionalno fleksibilnost in diferenciranost ter spoznavanje svojih potencialov. Vsebina sestoji iz pogovorov o dobrih in slabih izkušnjah, spoznanjih, dvomih na nivoju čustev in telesa. Poslužujemo se kreativnih medijev, ki nam omogočajo uvid v celotno osebnost. Ti mediji so: vodena fantazija, risanje, pisanje, psihodrama in različne tehnike gestalt terapije. Moto naših delavnic je: Edini košček veselja, ki ga lahko spremeniš, si ti sam. Najdaljša pot v življenju je pot do samega sebe – dajmo jo popestriti!

Literatura: dela Viktorja Frankla, John Stivens/Moč svestnosti, Janet Rainwater/Budite sebi psihoterapevt, H. Petzold, I.Orth/Die neuen Kreavitatstheaterapien, F. Perls/Geštaltistički pristup psihoterapiji, J. Berger/Treči roditelj, S. Ginger/Gestalt terapija, I. Yalom/Darilo terapije.

**P5 DIGITALNA FOTOGRAFIJA, Peter Mrhar in mgA. Katarina Sadovski**  
Predvideno število srečanj jeseni in spomladi je odvisno od števila prijavljenih in zasedenosti mentorjev.

## P6 ITALIJANSKI JEZIK IN KULTURA, Barbara Jejčič Grilanc

Nadaljevali bomo, kjer smo se lani zaustavili. ZAČETNIKI - Si želite sproščeno pogovarjati z natakarkjem v baru, z naključnim sprehajalcem na ulici, nakupiti blago, si zagotoviti potrebne informacije v turističnem centru, npr. za ogled Benetk? Za obvladovanje jezika v takih situacijah niso potrebna leta študija, temveč učenje po meri, ki vas ob ustreznem delu in vadbi z mentorico pripelje do želenega znanja, in to v doglednem času. Če ste zgoraj odgovorili pritrdilno, potem imate v rokah pravo besedilo, ki vas pelje na pravi naslov: študijski program Italijanski jezik in kultura za začetnike pri UTŽO KRAS vam bo dal potrebna orodja in podporo, ki jo boste potrebovali na poti do znanja italijanščine. Naše urice potekajo v sproščenem vzdušju, kjer se medsebojno podpiramo, si pomagamo, vadimo ... NADALJEVALCI - Cilj: Samostojno izražanje (pisane in govorne situacije) v živih, vsakodnevnih situacijah. Jezik: osvojitve pogovornega jezika skozi situacije, pisane v učnem gradivu in skozi vaje (slušne, bralne). Predvidoma je 2/3 ur namenjenih branju novih besedil in osvojitvi besedišča, 1/3 ur slovnici. Kultura: obravnava besedil na temo kultura, enogastronomija, turizem, umetnost, moda in teme, ki jih udeleženci sami predlagajo.

## P7 IZ PRETEKLOSTI V SEDANJOST ZA PRIHODNOST, dr. Ljubica Jelusič

Delovni naslovi predavanj: Dogodki med NOB na kraško-brkinskem ozemlju; Ženske v vojni; Vojaške družine; Aktualni spopadi v svetu

**P8 JAPONSKI JEZIK IN KULTURA 9, dr. Klara Hrvatín, dipl. muzikologinja in japonologinja**  
Sklop predavanj se bo nanašal predvsem na kulturno zgodovino, družbo in umetnost Japonske, zlasti aktualnih japonoloških tem. Obravnavane vsebine bomo dopolnjevali z video vsebinami oziroma z ogledom razstav in drugih dogajanj v Sloveniji (v povezavi z Japonsko). Udeleženci boste sodelovali v diskusiji glede na temo, ki jo bomo obravnavali. Poleg obiska vsaj enega od dogodkov, vezanega na japonsko kulturo, navadno na predavanje, povabimo tudi gosta, ki nam približe predstavi japonsko kulturo. Prav tako se radi udeležimo dogodkov in delavnic v Ljubljani, ki jih organizira Veleposlaništvo Japonske in s pomočjo le-teh spoznavamo tradicionalne umetnosti Japonske. Nadaljevali bomo delo iz prejšnjega študijskega leta in se posvetili sklopu predavanj na temo: JAPONSKA MED NAMI – V PRETEKLOSTI IN DANES: Spoznavanje kulture Japonske skozi vzhodnoazijsko gradivo in predmete, ki jih hranijo slovenski muzeji. Pri študiju jezika si bomo približe pogledali uporabo jezika v japonskih stripih (manga). Poleg kulturoloških predavanj in učenja osnov japonskega jezika, bomo dve uri v okviru celotnega programa posvetili seriji "berem-poslušam-gledam in se pogovarjam v skupini". Na takšen način se udeleženci zblizajo z aktualno japonsko literaturo, japonskimi filmi ali japonsko glasbo. Podrobna vsebina bo dogovorjena z udeleženci glede na njihove želje in zanimanja. Vsebine in datume bomo sporočili med letom in v skladu z dogovorom z udeleženci. Zato lahko že na vpisnici navedete, kaj vas posebej zanima, katere teme in delavnice.

## P9 KITAJSKA TELOVADBA ZA ZDRAVJE IN VITALNOST, Maura Arh, prof., certificirana inštruktorica TAI CHI-QI GONG

V skupino sprejememo deset vadečih. Delavnica poteka v živo enkrat mesečno po tri pedagoške ure. Vadba je namenjena vsem, od starosti 7 let do pozne starosti. Prostor za vadbo je Štrekljeva domačija Gorjansko, vsako prvo sredo v mesecu, 17.30-19.45. Kratek opis programa: - vadba TAI CHI-QI GONG (4000 let stara kitajska večina gibanja) je telovadba za telo, um in duha, za vse generacije, za začetnike in izkušene, za oba spola - počasno krožno gibanje, ki se izvaja stoje, usklajeno z dihanjem krepi telo kot tudi vitalnost, pozornost, zavedanje sproščenost, psiho-fizično ravnotežje, spomin, stabilnost ... - vadba pozitivno vpliva na kakovost življenja: izboljša telesno kondicijo in imunost, psihično ravnovesje in medsebojne odnose (potrjuje 77 medicinskih raziskav Tradicionalne kitajske medicine).

## P10 KRAS – ZAKLADNICA ZDRAVJA, NARAVNE LEPOTE IN NARAVNIH VONJAV, mag. Stipe Hečimović, botanik

Nadaljevali bomo s sprehodi v naravo, v katerih bomo zajeli tri tematske sklope:

1. Kras – zakladnica zdravja (zdravilne rastline po boleznih),
2. Kras – zakladnica naravnih lepot in
3. Kras – zakladnica naravnih vonjav. Srečanja bodo po letnih časih.

Vprašali se bomo po rastlinah, ki so jih gojili na gradiščih, v času Rimljanov, v otroštvu naših staršev in našem otroštvu. Objavili bomo tudi na spletu.

## P11 LIKOVNO IZRAŽANJE 2, Milovan Valič, prof. likovne umetnosti

Spoznavanje likovnih načel v likovnem izražanju. Praktično delo v različnih likovnih tehnikah.

## P12 NARAVNA MEDICINA, Ankica Pahor Šugič, dipl. zdravnica naravne medicine

Cilj srečanj s predavanji in pogovorom (enkrat, po potrebi dvakrat mesečno) je doseganje vrhunca zdravja na naraven način. Nadaljujemo teme iz lanskega programa: Principi zdravega življenja;

Ustrezna prehrana in recepti ter priprava; Čuda ozdravitve; Najboljše metode naravnega zdravljenja; Bodi umirjen, boš zdrav; Preventiva in zdravljenje prebavnih organov; Preventiva in zdravljenje osteoporoze; Zdravljenje astme, vnetja in raka pljuč na naraven način; Ozdravitev raka in drugih bolezni na naraven način; Naravno čiščenje organizma; Ravnanje v primeru poškodb; Zdravljenje depresije in drugih psihosomatskih bolezni na naraven način; Značaj in vloga zdravilnih rastlin v naravnem zdravljenju; Zelena lekarna; Psoriazza; Hidroterapija; Druge teme, ki jih predlagajo udeleženci oziroma individualno svetovanje. Program bomo izvajali v Sežani, glede na vpisane lahko tudi v drugih brkinsko-kraških občinah ali po zoomu.

## P13 PAMETNO TELO: VAJE ZA VSAKOGAR, Ankica Pahor Šugič, dipl. zdrav.narav.med.

Cilji vaj: z raztezanjem določenih mišičnih skupin do „mladosti“ - elastičnosti mišic, osvoboditev stresa, napetosti, skladno delovanje organizma in dobro počutje, doseganje notranjega miru, razgibanosti telesa in vzdrževanje vitalnosti, dobro delovanje notranjih organov ter limfnega in krvnega obtoka, boljša koncentracija, balansiranje energije in zadovoljstvo. Vsebina: ogrevanje, gibljivost, ravnotežje, raztezanje, fleksibilnost, krepitev mišičnih skupin, vaje za vrat, ramena, roke, noge itd. Enkrat tedensko v Gorjanskem, v Hiši dobre volje v Komnu in Sežani ali po dogovoru drugod in v primeru posebnih okoliščin tudi po zoomu. Poleg vaj v skupini bo mogoča individualna obravnava oziroma svetovanje za izvajanje vaj doma.

## P14 PLEŠEM (program je še v dogovarjanju)

## P15 POSTANI TERAPEVT SVOJEGA OBRAZA, Ankica Pahor Šugič, dipl.zdrav.narav.med.

Na srečanjih se bomo posvetili samomasaži obraza, s katero se bomo približali sebi, svoji želji in njenem uresničevanju kot tudi spoznavanju svojih sposobnosti in spretnosti. Gre za terapevtsko samomasažo, s katero se naučimo vzpostaviti ravnovesje v delovanju notranjih organov. S tehnikami bomo vplivali na boljšo cirkulacijo, prekrvavljenost, tok limfe in na nevromišični sistem. Vsak posamični dogodek bo v nas pustil zadovoljstvo, prijeten spomin in videz, dobro počutje in spokojnost, ki pomeni obnem cilj – očuvanje zdravja.

## P16 POTEPANJA PO LITERARNIH in drugih POTEH, Nadja Mislej Božič, univ. dipl. bibliotekarka, lokalna turistična vodnica, drugi lokalni vodniki

Enkrat mesečno bomo stopali po literarnih, učnih in drugih poteh, vključili posebnosti naravne in kulturne dediščine, branje, raziskovanje (kako je okolje vplivalo na umetnika, znanstvenika ali „posebneža“, posameznika in si odgovorili, kakšno bi bilo okolje brez tega človeka, kaj in kako je spreminjal ali spreminja v svojem kraju, njegov vpliv na razvoj, prispevek domačinom, človeštvu. Zanima nas, kako posameznikom uspeva oblikovati skupnost različnih posameznikov, ki sodelujejo med seboj, se podpirajo, ustvarjajo in urejajo kraj ter spletajo vezi z drugimi. Sprehodili se bomo in opazovali posebnosti krajine in vpliv na ljudi ter si odgovorili na mnogotera vprašanja o skrivnostih ustvarjalnega in umnega razmišljanja ter delovanja in o načinih preživetja domačinov skozi časovne izzive. Obiskovali bomo muzeje, knjižnice, galerije, posebne hiše, parke, učne poti, kulturne in naravne znamenitosti.

## P17 POTOPIŠNA PREDAVANJA, Marjan Olenik, popotnik, alpinist

Nadaljevali bomo s potopisnimi predavanji v različnih krajih. Naslovi: Irska in Škotska; Islandija; drugi naslovi, o katerih boste obveščeni v Koledarju meseca. Kdaj pa kdaj jo bomo raje ubrali v naravo.

## P18 POUSTVARJANJE GLASBE – Iz preteklosti v prihodnost, Saša Prinčič, akad. dipl. II. stopnje iz glasbene didaktike - didaktika instrumenta

Glasba je zvrst umetnosti, s katero lahko razporedimo zvoke skozi čas oziroma v njem poustvarimo, na primer skladbo z glasbenimi elementi, kot so melodija, harmonija, ritem itd. Glasba je praviloma sestavljena iz petja, inštrumenta, oponašanja zvokov ali ritma. Lahko jo pojmujemo kot „urejeno in oblikovno zaporedje tonov“, neodvisno od okolja, lahko se prepleta z okoljem, lahko pa jo razumemo tudi kot platonični ideal, ki ne izvira iz specifičnih dejavnikov, ampak višje resnice. Zaradi številnih možnosti dojetanja glasbe jo bomo najprej preučili skozi lastno kognitivno oz. zaznavno izkušnjo (npr. gibanje, kreativne spretnosti, poslušanje glasbe in petje), ki jo bomo postopoma nadgrajevali z glasbenimi elementi, kot so dinamika, agogika ... in podobno ter s klasičnimi oblikami in drugimi zvrstmi (od alemande, kantate, madrigala, moteta, opere, simfonij ... do popa, rocka, jazza, soula in elektronske glasbe). Temu bomo dodali še širše zgodovinsko razumevanje glasbenih obdobj (od začetkov, srednjega veka, renesanse, baroka do klasicizma, romantike, pa vse do danes), se vživeli v delo, opuse in življenja skladateljev ter vpogledali v najbolj zanimive glasbene dogodke, ki nam jih predvaja oz. predstavlja današnja družba. Iskali bomo povezave med glasbo in drugimi umetnostnimi zvrstmi. Delo, teme in glasbeni material bomo prilagodili željam in zmožnostim skupine, začeli s celovitim procesom glasbenega opismenjevanja ter razvijanja veselja in ljubezni do glasbe.

## P19 RAČUNALNIŠTVO, Marjeta Malešič, Dalibor Čotar

Delo s posamezniki v domačem okolju ali v manjši skupini. Srečanja z osnovami računalništva: Word, Excel, PowerPoint, Internet.

## P20 SLOVENSKO LJUDSKO IZROČILO - POPISOVALNICA KRAŠKIH ZGODB IN SPOMINOV, Marjeta Malešič, etnologinja in kulturna antropologinja

Cilj: Ohranjanje dediščine in zgodb, naše kulture za spomin in večni opomin. Delo v skupinah, samostojno raziskovanje, delo z računalnikom, veliko druženja in medsebojnega pripovedovanja kot nekoč. Predvidoma sledi izid 2. zvezka o mlekarih, služkinjah in morda o 'švercanju' ter nadaljevanje zbiranja. Glede na razpoložljivi čas predstavitev raziskovalnega dela z nastopom (zaigranim pogovorom).

## P21 SMEH JE POL ZDRAVJA, pobudnica Jasna Čuk – Rupnik, primarij, doktor

O tem, kako zdravilen je za človeka smeh, imamo danes na razpolago vse več znanstvenih potrditev. Človeku ustvarja dolgoročno za zdravje koristna dogajanja v mišičnem, srčno-žilnem, prebavnem in predvsem živčno-hormonskem sistemu. Ob enkrat tedenskem druženju in trajanju uro in pol bomo ustvarjali smeh z aktivno udeležbo vseh prisotnih po načelu Živi in uživaj!

## P22 SUHI ZID: OBNOVA, VZDRŽEVANJE IN NOVOGRADNJA NA KRASU, mojstri

Zbiramo prijave za delavnico obnove dveh zidov in suhozidne hiške v zaledju Gorjanskega. Za odrasle in starejše najstnike, primerno tudi za družine z večjimi otroki. Obnavljamo z mojstri, ki vam bodo skrbno prenašali svoje veščine in znanja. Pomikamo na jesen.

## P23 ŠAH, Stane Jeverica

Nekoč je bil šah zelo priljubljen in naša bivša država je bila druga v tej lepi miselni igri. Kaj pa danes? Danes smo na računalniku, z mobilom v roki, bolj depresivni, živčni, tudi demenca narašča ... Iz navedenih razlogov in na pobudo nekaterih smo se na naši univerzi odločili, da uvedemo tudi tečaj šaha, ki ga bo vodil prvokategorijec v šahu. Lahko boste obnovili svoje znanje, teorijo otvoritve vseh variant, vadili, analizirali šahovske partije znanih šahovskih velemojstrov – skratka, se tedensko izpopolnjevali ob igranju šaha. Na tečaju pričakujemo tudi začetnike in tiste, ki šah že obvladujete. Termin in prostor bomo prilagodili in javili naknadno glede na zanimanje in na število prijavljenih.

## P24 UMETNOSTNA ZGODOVINA, Tina Ban, univ. dipl. literarna komparativistka in univ. prof. umetnostne zgodovine

V preteklem študijskem letu smo nadaljevali s skupino, ki je začela z dopisnim izobraževanjem, pridružilo pa se nam je tudi nekaj novih slušateljev. Da bi si olajšali razumevanje, smo najprej ponovili osnovne pojme, s katerimi se srečujemo pri vsebinski in oblikovni analizi umetnin, predstavili smo temeljne zvrsti likovne ustvarjalnosti ter na kratko predstavili osnovne značilnosti slikarstva, kiparstva in arhitekture. Predstavili smo zgodovinske sloge, nato pa smo se natančneje posvetili umetnosti rimske antike in zgodnjega srednjega veka. Srednjeveško umetnost smo spoznavali preko stvaritev starokrščanskega in bizantinskega obdobja ter drobnih izdelkov iz časa preseljevanja ljudstev, ki se je skozi stoletja negotovosti prelil v predromaniko s karolinško in otonsko renesanso. V nadaljevanju se bomo seznanili z umetnostjo romanike, ki jo zaznamuje gradnja številnih cerkva ob romarskih poteh. Gradbenarstva vnema se je še stopnjevala v času gotike, saj so srednjeveška mesta tedaj kar tekmovala med sabo, katero bo zgradilo največkratnejšo katedralo. Sledi renesansa in umetniški geniji - Michelangelo, Leonardo in Rafael z brezčasnimi stvaritvami, ki nas še danes navdihujejo. Zagotovo pa ima svoj čar tudi slikovita in razkošna umetnost baroka. V vsakem obdobju bomo izpostavili umetnine, ki so imele poseben vpliv. Prikazali bomo njihovo vpetost v družbena in zgodovinska dogajanja, saj je vsaka umetnina odsev svojega časa. Predavanja bomo dopolnili z občasnimi ogledi na terenu.

## P25 ZVEZDNA VADBA - z mislimi in telesom do vitalnosti in zdravja, Janja Bone, višja delovna terapevtka

Sami sebi smo lahko najboljši trener, ko pridobimo zavedanje o uporabi svojega telesa. Zvezdna vadba vsebuje vaje za aktiviranje celega telesa, vaje ravnotežja, koordinacije, stabilnosti, orientacije v prostoru in moči. Treniramo telo in zavedanje o tem, kako se (ne) gibljemo. Je vadba AKTIVNEGA POČUTJA. Je trening zavestnega in zavednega gibanja s ciljem povrniti telesno gibljivost in tako ohraniti (ali pa povrniti) zdravje. Vsebuje vaje za ohranjanje zdravja križa, ramenskega obroča, hrbtenice v celoti, kolkov ... s poudarkom na gibljivosti velikih in malih sklepov. Osnova vadbe je priročnik Zvezdna (telo)vadba, avtorice Janje Bone, mentorice programa. Glede na potrebe skupine vadbo sproti prilagajamo. Vaje izvajamo sede in stoje. Vadimo 1x tedensko na daljavo v udobju svojih domov. V toplejših mesecih se preselimo v naravo, kjer se lahko tudi podružimo.

## P26 POSAMEZNA PREDAVANJA oz. TEMATSKA DRUŽENJA MED LETOM ali DELAVNICE

- prof. dr. Zvezdan Pirtošek: Vpliv umetnosti na možganske procese
- arhitektka Eva Razboršek: 1. Prilagoditve in izboljšave v bivalnem okolju starejših; 2. Premagovanje arhitekturnih ovir v bivališču in njegovi okolici
- prim. Jasna Čuk Rupnik: 1. Razvoj in preprečevanje odvisnosti od predrojtvenega obdobja do konca življenja; 2. Posebnosti prehrane za rast in razvoj otroka in mladostnika ter starejšega človeka; 3. Kako rehabilitirati zasvojenca
- Pogovorna srečanja z ustvarjalnimi člani UTŽO Kras
- Ročna dela – posamezna krajša druženja (delavnice pletenja nogavic, šalov itd.).

- Marica Otilija Pahor se bo za posamezna vprašanja odzvala dosedanjim udeleženkam programa Vezenje.
- Delavnice priprave zdravih obrokov po letnih časih
- Boris Čok: V temi(ni) senc
- Loredana Gec: Oglad dokumentarnih tematskih filmov
- Verena Vidrih Perko: Zgodovinski sprehodi skozi Jeruzalem: od nastanka do Netanahuja
- Marta Košuta: predstavitev knjige o kraški noši
- Marko Kravos: srečanje s pogovorom o življenju in delu
- Dalibor Čotar: Japonski GO, predstavitev igre
- mag. Marijana Jazbec: STAREJŠI PIŠEJO POČASI – priložnosti za ponarejevalce podpisov, Ena od pomembnih značilnost staranja je zmanjšanje motoričnih spretnosti. Tipično zmanjšanje motorične koordinacije vodi k problemom hoje, vključno z vzdrževanjem ravnovesja. Padci in poškodbe so pogosto posledica prav izgube ravnotežja in motorične koordinacije. Še več, to vodi k splošnemu zmanjšanju kakovosti življenja, ker ne moremo več opravljati enostavnih del kot so pisanje z roko, prijemanje majhnih stvari, delo z nji-mi, šivanje, ipd., kar mlajšim ni problem. Lahko upočasnimo ta proces? Seveda, z vajo. Vsak pravni akt, npr. pogodba, oporoka, ipd., ima vsaj en podpis. Za vsakim podpisom je določena oseba. Zaradi pomena, ki ga ima podpis, je le-ta pogosto predmet ponarejanja. Način dela: predavanje z vajo in razpravo.

## P27 ŠTUDIJSKI IZLETI z brezplačnim javnim ali osebnim prevozom, mentorji, lokalni turistični vodniki

O študijskih izletih obveščamo člane po koledarju dejavnosti za posamezni mesec. Nadaljujemo z vodenimi ogledi krajev z lokalnimi turističnimi vodniki oziroma našimi mentorji. Predloge bomo še oblikovali, ostali so naslednji kraj: Gradišče pri Divači, Geološka pot na Krasu, Korte s kaštelirjem, Vipava in pešpot ob reki Vipavi, Ribnica na Dolenjskem, Črnomelj in Metlika, Kamnik, Trst in Benetke oziroma Zagreb, kar bomo pomaknili tudi v leto 2024. Študijske izlete bomo izvedli glede na novosti, posebnosti, aktualne razstave in v sodelovanju z Društvom turističnih vodnikov Krasa in Brkinov ter vodnikov iz drugih okolij. Spoznavali bomo dediščino in spoznanja o njeni vrednosti prenesli na mlajše.

## P28 Študijski krožek ŽIVIMO Z ZDRAVILNIMI RASTLINAMI, Nadja Mislej Božič

Enkrat do dvakrat mesečno se bomo srečevali z znanimi zeliščarkami, izvedli z njimi teoretični del (predavanje) in praktični del (delavnico).

Navedene programe bomo izvedli, če si bomo s pomočjo razpisov zagotovili dovolj sredstev, kar posebej velja za programe, ki so brezplačni in namenjeni članom in širši javnosti (P2-4, P16, P17, P19-22 in nekatera iz P26).

PRIČETEK ŠTUDIJSKEGA LETA: ponedeljek, 2. oktobra 2023.

**Našo dejavnost lahko spremljate v mesečnem koledarju UTŽO**

### VPIS V PROGRAME:

- Svetovanje in vpisovanje bo potekalo v torek, 5. septembra, od 17-18 v Knjižnici Divača; v sredo, 6. septembra 2023, ob 17. uri v Knjižnici Kozina; v četrtek, 7. septembra, ob 16.30 v Kosovelovi knjižnici Sežana in v torek, 12. septembra 2023, ob 17. uri v Knjižnici Komen ter na občinskih sejnih (Komen, Sežana).
- Pred vpisom podaljšate članstvo s plačilom članarine 20€ na IBAN: SI56 1010 0005 2121 781, Društvo UTŽO Kras, Gorjansko 84, 6223 Komen.
- Če se na navedene dni ne morete udeležiti vpisa, pošljete izpolnjeno in podpisano vpi-snico ter fotokopijo potrdila o plačilu članarine na društveni naslov (Gorjansko 84, 6223 Komen).

### INFORMACIJE:

031 716 210,

nadja.mislej-bozic@guest.arnes.si

www.facebook.com/univerzazatretjezivljenjskoobdobjekras

PISARNA: Društvo UTŽO Kras, Komen 126a, 6210 Komen



Univerza za tretje življenjsko obdobje Kras,

Gorjansko 84



Slovenska univerza  
za tretje življenjsko obdobje

# ŠTUDIJSKI PROGRAM

2023/2024

Rok za vpis v programe: do 12. septembra 2023.

Zloženko s programom in obrazce za vpis lahko prejmete na katerikoli od navedenih predstavitev, na dogodkih ali po e-pošti.

**Pridružite se nam lahko tudi devetošolci, dijaki, študentje in zaposleni.**

Kdaj in **kje** se bomo srečali

pred pričetkom študijskega leta

in vam **program predstavili**

ter **odgovorili na vaša vprašanja?**

- **Torek, 5. septembra**, 16-17, **Knjižnica Divača**;
- **Sreda, 6. septembra**, 17-18, **Knjižnica Kozina**;
- **Četrtek, 7. septembra**, 16.30-17.30, **Kosovelova knjižnica Sežana**;
- **Torek, 12. septembra**, 17-18, **Knjižnica Komen**;
- Ob občinskih praznikih

### INFORMACIJE:

031 716 210,

nadja.mislej-bozic@guest.arnes.si

www.facebook.com/univerzazatretjezivljenjskoobdobjekras



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KULTURO

piNa

