



MOCIS

CENTER ZA
IZOBRAŽEVANJE
ODRASLIH
SLOVENJ GRADEC

ODLIČNA PRILOŽNOST ZA STAREJŠE



U3Ž0

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE | MOCIS

**PROGRAMI ZA ŠTUDIJSKO
LETO 2014/2015**

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE MOCIS, Slovenj Gradec

PROGRAMSKI ODBOR

Programski odbor, ki šteje 13 članov, je izvršilni organ U3ŽO. Opravlja organizacijska, strokovno tehnična in administrativna dela ter vodi delo U3ŽO.

Člani programskega odbora:

Tone Gašper
Nevenka Gutenbergger
Marija Jus
Mira Časar
Janez Komljanec
Marica Roškar
Marinka Lampreht Štros
Kristina Navotnik
Boža Pirnat
Karel Pruš
Silva Roncelli Vaupot
Jožica Škorjanc
Mira Štalekar

Vodja programskega odbora

Nevenka Gutenbergger

UVODNI NAGOVOR DIREKTORICE

Drage študentke, dragi študentje, čas vročih poletnih dni se bo kaj hitro prevesil v jesenske mesece in tudi Univerza za tretje življenjsko obdobje MOCIS Slovenj Gradec bo ponovno odprla vrata.

Dragoceno je preteklo leto, ko smo se odločili uresničiti preprosto idejo, da ustanovimo U3ŽO tudi v Slovenj Gradcu. Ponosna sem, da smo z rezultati in zadovoljnimi udeleženci dokazali, da smo se pravilno odločili. Univerza se je hitro ugnezdila v okolje in dejavnost MOCIS-a. Pomenila je kakovostno nadgradnjo in obogatitev priložnosti učenja za starejše.

Radovednost med starejšimi je očitno tudi na Koroškem močno prisotna. Študentje so se podali na pot ustvarjalnosti in učenja, pa tudi spreminjanja sebe in drugih. Pozitivno energijo so širili vsepovsod. Vedoželjnost, učljivost, ustvarjalnost, inovativnost in odgovornost za stalen lastni razvoj in zdravje, pa tudi čut do sočloveka in skupnosti je povezala člane univerze v veliko družino. Postali smo prijatelji, ki pomagamo drug drugemu in drugim.

V času, ki mu vladata v glavnem vrednoti dobiček in denar, ko v vsaki stvari iščemo le materialno vrednost, lahko s ponosom ugotovimo, da smo na univerzi veliko bogatejši, saj se naše vrednote ne izkazujejo le na materialni ravni. Hvala vsem za prijateljstvo, podporo, energijo, lepe trenutke in navdušenje.

Želim si, da bi vsi, ki so z nami orali ledino v preteklem letu, ostali člani univerze tudi v prihodnje in da bi delovanje univerze še intenzivneje širili na druge koroške občine – zlasti Mislinjske in Dravske doline.

Poglejte si letošnjo ponudbo. Pripravili in oblikovali smo jo na osnovi lanskih dobrih izkušenj in po željah ter idejah študentov. Še vedno smo odprti za vaše pobude.

Nejc Zaplotnik je zapisal: »Niso važna leta, ne izobrazba, ne narodnost in vera. Važno je le veliko srce in navdušene iskre v očeh.«

Trdno verjamem v iskre v očeh – tudi pri starejših. Zato pridite med nas! Dobrodošli.

Sonja Lakovšek, direktorica

PODROČJA ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV

Naravoslovje

- ASTRONOMIJA

Ustvarjanje

- USTVARJAMO (RAZLIČNO ROČNO USTVARJANJE)
- RAZISKOVANJE LASTNEGA LIKOVNEGA IZRAZA

Geografija in zgodovina

- ODKRIJMO LEPOTE NAŠE DOMOVINE

Filozofija

- FILOZOFIRAJMO SKUPAJ

Jezikovno izobraževanje

- ANGLEŠČINA I
- ANGLEŠČINA – II
- NEMŠČINA – I
- NEMŠČINA – II
- FRANCOŠČINA

Računalništvo

- OSNOVNA DELAVNICA
- NADALJEVALNA DELAVNICA

Skrb za zdravje

- JOGA – Ohranimo zdravje, gibčnost telesa in uma
- ZUMBA®GOLD – Zabavna plesna vadba

Glasba

- GLASBENA ZAKLADNICA

Miselne igre

- BRIDGE

Zelišča

- R`CNIJE ZA PREVENTIVO

Novinarstvo

- KAKO PRIPRAVITI DOBER PRISPEVEK

Fotografija

- ČAROBNOST FOTOGRAFIJE

Theta healing

- MOJA ODLOČITEV, MOJA IZBIRA – TO SEM JAZ

Esperanto

- JEZIK, LAST VSEH NARODOV

Lepopisje

- KALIGRAFIJA

Filmsko doživetje

- KINO OB KAVI



V nadaljevanju so na kratko opisani študijski programi. Študijski program se bo izvajal, če bo prijavljenih najmanj **12 članov** univerze za tretje življenjsko obdobje. Program se izvaja skozi celotno študijsko leto (od oktobra do maja) enkrat na teden.

Cena študijskih programov je odvisna od števila ur trajanja programa. V ceno so všteti stroški mentorja, stroški organizacije, prostora in dela koordinatorke. Vsi dodatni materialni stroški (material v posameznem programu) ter stroški prevozov, vstopnin in drugi morebitni stroški pa se plačajo dodatno po dogovoru z mentorjem.

Letna članarina za pristop v UŽŽO znaša 20,00 EUR. Možnost obiskovanja enkratnih predavanj, ki so navedeni v spodnji razpredelnici, bodo imeli tudi nečlani, in sicer bodo plačali 5 EUR za posamezno srečanje oz. delavnico.

PREDAVANJA

	Datum	Ura	Tema	Predavatelj
1.	sreda, 1. 10. 2014	10.00	Prvo srečanje U3ŽO MOCIS Slovenj Gradec	ga. Štefka Kučan
2.	torek, 14. 10. 2014	10.00	Oljčno olje in mediteranska prehrana	Darko Sedmak
3.	torek, 4. 11. 2014	10.00	Diabetes	Metka Epšek Lenart, dr. med., specialist internist
4.	torek, 18. 11. 2014	10.00	Meditacija	Egon Kuder
5.	torek, 2. 12. 2014	10.00	Urejeni tudi v zrelih letih	Modna stilistka Irena Šmid Jeram

KRATEK OPIS ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV

ASTRONOMIJA



Št. ur: **30**
Cena: 55 €

Pri praktičnem delu bomo opazovali Sonce, ozvezdja nočnega neba in Luno z daljnogledom in tudi s teleskopom.

Mentor: **Martin Brglez**

USTVARJAJMO (RAZLIČNO ROČNO USTVARJANJE)

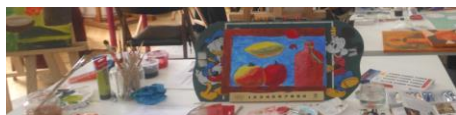


Št. ur: **30**
Cena: 55 €

Radi ustvarjate iz najrazličnejših materialov ali pa si to želite? Prepustite se ustvarjalni domišljiji in odkrite v sebi ročne spretnosti ali pa jih še utrdite. Program bomo zastavili skupaj glede na vaše interese.

Mentorica: **Mateja Mlakar** in drugi zunanji sodelavci

RAZISKOVANJE LASTNEGA LIKOVNEGA IZRAZA



Št. ur: **40**
Cena: 65 €

Delo v tem študijskem programu se nadaljuje. Novi člani pa bodo odkrivali vidne in nevidne prvine likovne prakse; doživeli, kakšna je vloga čutov pri likovni dejavnosti, spoznali, kaj pomeni likovno delo za ustvarjalca in kaj za gledalca.

Mentorica: **Špela Kovačič**

ODKRIJMO LEPOTE NAŠE DOMOVINE



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

Slovenija je majhna, vendar čudovita dežela. V lanskem študijskem letu smo spoznali najprej Slovenj Gradec, letos pa bodo prišle na vrsto nove pokrajine. Spoznanja bomo strnili v uporabne zapise, ki se bodo lahko uporabili tudi kot vodniki na strokovnih ekskurzijah.

Mentorica: **Mira Časar**

FILOZOFIRAJMO SKUPAJ



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

V programu bodo udeleženci dobili uvid v različne filozofske probleme in jih znali reševati; skupaj bomo brali odlomke iz filozofskih knjig in se o njih pogovarjali; naučili se bodo zastavljati filozofska vprašanja, problematizirati in argumentirati svoja stališča; zmožni bodo logično razmišljati; pridobili bodo vpogled v filozofsko misel.

TUJI JEZIKI

Bi radi pridobili znanje tujega jezika ali pa le osvežili že naučeno? Izbirali boste lahko med naslednjimi jeziki:

ANGLEŠČINA I

Št. ur: **40**

Cena: 65 €

Mentorica: **Alenka Cvetič**

FRANCOŠČINA

Št. ur: **40**

Cena: 65 €

Mentorica: **Boža Pirnat**

ANGLEŠČINA II

Št. ur: **40**

Cena: 65 €

Mentorica: **Alenka Cvetič**

NEMŠČINA II

Št. ur: **40**

Cena: 65 €

Mentorica: **Nataša Knez**

NEMŠČINA I

Št. ur: **40**

Cena: 65 €

Mentorica: **Nataša Knez**

RAČUNALNIŠTVO



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

Računalniško izobraževanje bo potekalo na osnovnem in nadaljevalnem nivoju. Spoznavali boste različne uporabne tematike računalništva, ki vam bodo olajšale delo in komunikacijo v sodobnem svetu.

Mentorica: **Anja Friškovec**

JOGA – Ohranimo zdravje, gibčnost telesa in uma



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

Ohranjali in razvijali boste gibčnost telesa, seznanili se boste s telesno vadbo, primerno za različna bolezenska stanja (osteoporoza, artritis, hormonska neravnovesja itd.), spoznali boste različne vaje in prehrano za dvig življenjske energije, naučili se boste različnih dihalnih tehnik. S pravilnimi dihalnimi in gibalnimi tehnikami boste dosegli sprostitvev in umiritev uma.

Mentorica: **Eva Cepec**

ZUMBA®GOLD – Zabavna plesna vadba



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

Zumba®Gold je zabavna plesna vadba ob eksotični latinsko-ameriški glasbi, prilagojena za populacijo zrelejših let. Vadba je enostavna, v počasnem ritmu se vključujejo v delo vse mišice. Pridobili si boste boljšo koordinacijo, ravnotežje in okretnost.

Predznanje ter soplesalec nista potrebna. S seboj prinesite le nasmeh na obrazu, v nasprotnem primeru vam ga bomo pričarali mi.

Mentorica: **Sonia Krauser**

NOVI ŠTUDIJSKI PROGRAMI

GLASBENA ZAKLADNICA



Št. ur: **30**
Cena: 55 €

Strokovni pogovor bo potekal o glasbenih vidikih posameznega koncerta slovenjgraškega glasbenega abonmaja. Pogovor se bo nanašal o nastopajočih solistih in ansamblih, o skladateljih in njihovih delih z okvirno analizo skladb, glasbenih oblik; pogovor pa bi lahko osvetlil tudi kakšno kritično misel na vsesplošno glasbeno dogajanje pri nas.

Mentor: **Branko Čepin**

BRIDGE



Št. ur: **30**
Cena: 55 €

Bridž je družabna igra, ki se igra v parih z navadnimi kartami. Ima nekaj pravil, ki si jih igralci hitro zapomnijo. Način igre je takšen, da je izključeno hazardiranje, neumno tveganje ali celo igra za denar. Obračunavanje rezultatov pa je popolnoma objektivno, kar omogoča izvedbo absolutno regularnih tekmovanj – celo olimpijade, svetovnih, evropskih in državnih prvenstev in brezštevilnih turnirjev po vsem svetu.

Mentor: **Bojan Jus**

R'CNJE ZA PREVENTIVO



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

»Meseca maja se na travnik podaj, rož'ce naberi, jih pravilno posuši, pozimi pa čajčka skuhi.« Želite pridobiti, obnoviti ali poglobiti vedenja o zeliščih? Potem je to pravi študijski program za vas. K domači lekarni boste lahko dodali kreme, tinkture, čaje in napitke iz zelišč naše okolice.

Mentorici: **Magdalena Bruder** in **Kristina Navotnik**

KAKO PRIRAVITI DOBER PRISPEVEK



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

Spoznavali bomo novinarstvo v lokalnem in regionalnem okolju, kakšne oblike poznamo, od novice do reportaže, komentarja in kolumne, radijsko in časopisno novinarstvo. Osredotočili se bomo na pomen samega pristopa in odnosa do sogovornika in do poslušalcev ali bralcev. Ustavili se bomo tudi pri najpogostejših napakah – škratih, ob katerih se nasmejimo.

Mentorica: **Heda Praprotnik**

KALIGRAFIJA – Umetnost pisav



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

Program je zasnovan kot zlitje kaligrafije in sorodnih ved. Spoznali bomo osnove oblikovanja, kakšno opremo in pribor potrebujemo, kako jo uporabljati. Srečali se bomo z različnimi materiali, osvojili osnove in teorije barv. Preizkusili se bomo tudi v pisanju na različne materiale in z različnimi orodji (kamen, steklo ...).

Mentorica: **Marina Mihalj**

ČAROBNOST FOTOGRAFIJE



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

Udeleženci se bodo v teoretičnem delu izobraževanja seznanili z najbolj razširjenimi kompozicijskimi pravili v fotografiji ter izpopolnili znanje o najpomembnejših parametrih, ki so potrebni za nastanek dobre fotografije. V praktičnem delu izobraževanja bodo poleg samega rokovanja in nastavitve fotoaparata spoznavali različna področja fotografskega izražanja od klasičnih portretov, pokrajin, makroposnetkov, fotografiranja interierja in arhitekture do fotografiranja v šibkih svetlobnih razmerah ter uporabe bliskavice oz. dodatnih virov svetlobe ...

Mentor: **Tomo Jeseničnik**

MEDITACIJA: MOJA ODLOČITEV, MOJA IZBIRA – TO SEM JAZ



Št. ur: **40**

Cena: 65 €

Naučili se boste poslušati svoje telo, prepoznavati čustva, spreminjati prepričanja in vzorce, ki jih v življenju ne potrebujete več. Iskali bomo odgovore na vprašanja; kdo sem, kam grem, kakšno je moje poslanstvo ... Ohranjali bomo stik z našim bistvom, povezovali se z univerzalno energijo; spoznavali, da si svoje življenje kreiramo popolnoma sami; spoznavali, da so ljudje, ki jih srečujemo zgolj naša ogledala; da nam življenje ponuja različne lekcije in preizkušnje in navsezadnje spoznali, da je lahko življenje pravljica.

Mentorica: **Nataša Zupanc**

ESPERANTO – JEZIK, LAST VSEH NARODOV



Št. ur: **30**

Cena: 55 €

Esperanto je jezik, ki omogoča sporazumevanje med ljudmi iz različnih delov sveta. Izkazal se je kot jezik, s katerim je mogoče izraziti vsako človeško misel.

Esperanto ni vezan na nobeno državo ali narod. Je last vseh, ki ga govorijo, in je most med različnimi kulturami. Esperanto ima enostavno, pravilno in zelo preprosto strukturo in slovar z besedami v mednarodni rabi. Zaradi tega se ga lahko naučiš veliko hitreje kot druge jezike.

Mentor: **Vinko Ošlak**

KINO OB KAVI



Št. ur: **30**

Cena: 45 €

Program je namenjen skupnemu ogledu kakovostnih filmov in prijetnemu druženju ob kavi in čaju po projekciji v avli Kulturnega doma Slovenj Gradec, kjer si bomo podelili svoje občutke in doživljanje filma. K sodelovanju bomo povabili tudi strokovnjake, ki nam bodo temo iz filma predstavili še s svojega zornega kota.

Mentor: **Marjana Štalekar**

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE MOCIS, Slovenj Gradec

MOCIS center za izobraževanje odraslih Slovenj Gradec
Partizanska pot 16
2380 Slovenj Gradec

Telefon: 02 88 46 400
www.mocis.si

Pri pripravi brošure U3ŽO so sodelovali:
Sonja Lakovšek
Nina Meh
mentorji študijskih programov

Lektoriranje:
Urška Novak

Oblikovanje:
Anja Friškovec

Slovenj Gradec, junij 2014