

U3ŽO

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE | MOCIS

**AKTIVNI, RAZGIBANI
in NASMEJANI**

tudi v tretjem
življenjskem obdobju!



PROGRAMI ZA ŠTUDIJSKO LETO

2019/2020

VSEBINA

Kaj je U3ŽO in kaj nudi?

Programski odbor in nagovor direktorice

Vpisi in aktivnosti U3ŽO

Urniki prvih srečanj

Okvirni urniki programov

Predstavitve študijskih programov

Vpisnica v programe

Koledar dogodkov U3ŽO do decembra 2019 in načrt za 2020

KAJ IN ZA KOGA JE U3ŽO?

Univerza za tretje življenjsko obdobje – U3ŽO MOCIS je namenjena vsem starejšim od 50 let.

Je ena od priložnosti za dvig kvalitete življenja, druženje in širitev svojega obzorja.

KAJ NUDI U3ŽO?

- Ugodne cene pestrih študijskih programov,
- brezplačna predavanja in delavnice strokovnjakov,
- zanimive dogodke in prijetna druženja,
- osebno obveščanje o dogodkih na U3ŽO in ostalih lokalnih dogodkih za starejše.



Sledite našim dogodkom na Facebook-u

U3ŽO MOCIS



Na spletu

<http://u3zo.splet.arnes.si/>



Naš predstavitveni filmček

<https://youtu.be/fWES7R5Osx8>

Programski odbor UŽŹO

Programski odbor UŹŹO	ZadolŹitve
Nevenka Gutenberger	vodja programskega odbora in stiki z okoljem
BoŹa Pirnat	namestnica vodje programskega odbora in stiki z okoljem
Marica RoŹker	koordinatorka animatorjev in stiki z okoljem (Mislinja)
Mira Źasar	strokovne ekskurzije
Zdenka Turičnik	promocija in informiranje javnosti, druŹabna omreŹja
Anica Maček	torlkova predavanja, stiki z okoljem in promocija
JoŹica Fras	promocija in informiranje, medgeneracijsko sodelovanje
Jana SpanŹel	promocija in informiranje, medgeneracijsko sodelovanje
BoŹa ViteŹnik Raj	povezovanje z okoljem in prireditve
Tone GaŹper	povezovanje z okoljem in prireditve
Marija Jus	promocija in lektoriranje
Silva Roncelli Vaupot	povezovanje z okoljem, projekti
Ivanka Mori	povezovanje z okoljem in informiranje (Dravograd)
Franjo Murko	povezovanje z okoljem in informiranje
Mira Mori Hribar	koordinacija izobraŹevanj in dogajanja na UŹŹO
Sonja LakovŹek	razvojne naloge



Dragi prijatelji naše U3ŽO!

Spet smo z vami. Predstavljamo vam izobraževalne programe in drugo dogajanje za prihajajoče šolsko leto 2019/2020. Nekatere vsebine so že stalnica, ponudbo pa smo popestrili tudi z nekaj novostmi. Vsako leto razmišljamo, s čim bi vas presenetili. Hitro torej pobrskaite po vsebini in prepričana sem, da boste našli kaj zase. Še vedno pa seveda dobrodošle vaše pobude in ideje.

Univerza je naša skupna zgodba, potovanje v svet novih znanj in spoznanj. Je tkanje čipke, kjer se niti prepletajo, vozljajo in le prav prepletene sestavijo vzorec. Univerza nas je povezala in zbližala. Je veliko več kot skupine učečih se starejših posameznikov, v katerih še ni zamrla vedoželjnost. Je lep čipkast vzorec prijateljev, ki se sicer učijo, a ob tem podpirajo, poslušajo, si zaupajo in so povezani. Najhuje je, če se človek, naj bo mlad ali star, počuti osamljenega, pozabljenega in nepotrebneega. Želim si, da bi v svet naše univerze pritegnili čim več tistih, ki nas še ne poznajo in se zapirajo v svoje domove. Vem, da je takih še veliko, zato prosim vse vas, ki ste do nas že našli pot, da nam jih pomagata najti ali pa jih sami opogumite, naj pridejo z vami.

Charles H. Burr je zapisal:

»Po navadi ni srečen, kdor predvsem sprejema, ampak tisti, ki predvsem daje. Človek preprosto da košček sebe – prijazno dejanje, uporabno domislico, besedo priznanja, roko čez jarek, razumevanje, dober predlog, nasvet ob pravem času. Vzameš malo iz razuma in malo iz srca, vse skupaj zabeliš s prijaznostjo in položiš komu drugemu v premislek in srce.«

Naj bodo te lepe misli popotnica v naše letošnje skupno potovanje in zato se iskreno veselim vašega klepeta, smeha in seveda učenja v naših prostorih.

Sonja Lakovšek, direktorica MOCIS-a

VPISI in AKTIVNOSTI na U3ŽO MOCIS

Letna članarina znaša **20,00 €**.

NOVI ČLANI

Za pridobitev članstva v U3ŽO morate izpolniti prijavnico. **Dobite jo** pri organizatoriki izobraževanj U3ŽO. Prijava je možna tudi **preko spletnega obrazca** (www.mocis.si – Univerza za tretje življenjsko obdobje). Vsi novi člani U3ŽO dobite **člansko izkaznico, ki jo prejmete na MOCIS-u in majico U3ŽO**. Članstvo v U3ŽO je od študijskega leta 2016/2017 **trajno**, kar pomeni, da se v primeru, da si članstva ne želite več, izpišete. Izpisnico podpišete pri organizatoriki U3ŽO na sedežu MOCIS-a.

REDNI ČLANI

Poleg brošure U3ŽO 2019/20 boste po pošti prejeli položnico za letno članarino. Ko jo boste poravnali, vam bomo **poleg računa poslali nalepko**, ki jo prilepite v svojo člansko izkaznico. S potrjeno člansko izkaznico lahko koristite ugodnosti članstva.

Članstvo vam omogoča:

- brezplačna torkova predavanja strokovnjakov,
- brezplačna aktivna druženja,
- brezplačna srečanja z znanimi osebnostmi,
- ugodne cene študijskih programov,
- ugodne cene organiziranih ekskurzij, izletov, ogledov razstav, sejmov in festivalov ... ,
- obveščanje o dogodkih U3ŽO preko e-pošte in SMS-sporočil.

OLAJŠAVE FINANCIRANJA PROGRAMOV

Članarina se poravna ob včlanitvi v U3ŽO. Pri študijskih programih je možno **plačilo na obroke, kar boste označili na prijavnici**. Če vam finančna situacija predstavlja resno oviro, da bi se vključili v U3ŽO, se obrnite na direktorico MOCIS-a.



UNIVERZA KOT SKUPNOST

Za povezovanje, spoznavanje in druženje članov poskrbimo z različnimi skupnimi projekti študijskih skupin. Našim članom omogočamo predstavitve izdelkov skupine na razstavah in konferencah. Organiziramo tudi priložnostne izlete, kot sta predpraznični izlet v decembru in zaključni izlet v maju, in skupne obiske drugih dogodkov, prireditvev, razstav ...

Naši člani imajo različne talente. So ljudje, ki veliko vedo in ustvarjajo. Njihovi hobiji so različni: so aktivni planinci, potujejo, gojijo rože, igrajo inštrumente, pojejo, šivajo, pletejo, pišejo pesmi, zbirajo starine, slikajo ... Če bodo želeli, jim bomo omogočili, da bodo svoje hobije predstavili tudi ostalim. Vabljeni vsi, da se predstavite sami ali drugega.

U3ŽO PRESENEČA

Ni vedno dobro, da se vse razkrije na samem začetku. Svoje člane želimo tudi letos malo presenečati. Mogoče spet s kakšnim izletom, kot lani v Globasnico, ali s srečanjem s posebnim gostom, s kakšno drobno pozornostjo ... Pustite se presenetiti.

TORKOVA PREDAVANJA

Vsebinsko zanimiva so t. i. **torkova predavanja**, ki jih pripravljamo celo študijsko leto, praviloma ob torkih, vsaj enkrat mesečno. Izbiramo različne teme, ki imajo za člane uporabno vrednost: skrb za lastno fizično in psihično zdravje, potopisna predavanja, uporabna znanja za vsakdanje življenje ipd. Za člane so brezplačna, za nečlane plačljiva. Člane o predavanjih obveščamo sproti preko SMS-sporočil ali obširneje po elektronski pošti. Vsi dogodki so objavljeni tudi na spletu. O višini prispevka za prisotnost nečlanov odloča programski odbor.

SPOZNAVAMO ZNANE OSEBNOSTI

Na U3ŽO vabimo znane osebe iz vrst umetnikov, znanstvenikov, novinarjev, igralcev, ustvarjalcev ... Srečanja so namenjena spoznavanju gosta skozi njegovo ustvarjanje in delo, člani U3ŽO pa jih imamo priložnost spoznati po zasebni – človeški plati.

V letu 2019/20 bo teh srečanj kar nekaj. Eno že z veseljem napovedujemo, in sicer **1. oktobra, ob 17. uri v MKC Slovenj Gradec** prihaja v goste **dr. Peter Čeferin**, odvetnik in avtor številnih strokovnih člankov ter knjig.



U3ŽO POVEZUJE

Skrb za ljudi je naša skupna usmeritev. U3ŽO se povezuje z javnimi zavodi, društvi, ustanovami in posamezniki.

KINO OB KAVI

poteka v sodelovanju s



Kulturni dom Slovenj Gradec

KULTURNIM DOMOM SLOVENJ GRADEC.

Člani naše Univerze imajo popust pri vpisu v **FILMSKI ABONMA KINO OB KAVI**, kjer si po projekciji filma izmenjajo mnenja in občutke. Postreženi so z dišečim čajem ali kavo. Prva projekcija je že **8. 10. 2019**, zato ne zamudite pravočasnega nakupa abonmaja. S seboj morate imeti člansko izkaznico U3ŽO z veljavno nalepko za tekoče študijsko leto. Cena abonmaja za člane je 20 €.

DRUŽENJA V KNJIŽNICI

potekajo v sodelovanju s



KNJIŽNICA
KSAVERJA MEŠKA
SLOVENJ GRADEC

KNJIŽNICO KSAVERJA MEŠKA SLOVENJ GRADEC.

Izobraževanje in kultura vselej hodita z roko v roki. S knjižnico skupaj organiziramo nekatere dogodke: predstavitve knjig, predavanja, srečanja z znanimi gosti. Vabljeni ste tako člani U3ŽO kot člani knjižnice.

KOROŠKA GALERIJA LIKOVNIH UMETNOSTI



S KOROŠKO GALERIJO LIKOVNIH UMETNOSTI

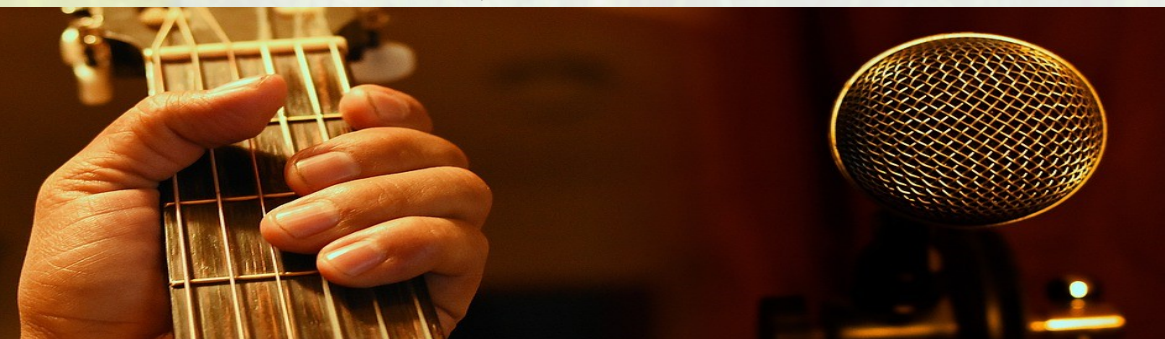
sodelujemo pri organizaciji študijskega programa Umetnostna zgodovina, katere je kustos in muzejski svetnik **Marko Košan**.

Hkrati vabimo člane U3ŽO na prireditve, ki se odvijajo v galeriji in muzeju.



KOROŠKI POKRAJINSKI MUZEJ

V sodelovanju s **KOROŠKIM POKRAJINSKIM MUZEJEM – Rojstno hišo Huga Wolfa** bomo organizirali **POGOVORNO-GLASBENE VEČERE Z ZNANIMI GLASBENIKI**. Predstavili bomo glasbene umetnike iz različnih področij in spoznali različne zvrsti, od narodnozabavne do sodobne (pop, rock ...) in tudi nekoliko bolj resne glasbe. Pogovorno glasbene večere bo oblikoval in moderiral **Valentin Štante**, violinist in violist.



PETJE V SKUPINI - PEVSKI ZBOR U3ŽO

Naši člani so aktivni na mnogih področjih in eno izmed teh je petje. Ravno zaradi tega smo se odločili, da tudi na naši univerzi združimo glasove in zapojemo v zboru. V našem zboru lahko zapojete vsi, ki vam je petje všeč.


Zbor bo vodila **Rina Repnik**, diplomirana profesorica glasbe.



OPISI ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV

Študijski programi se izvajajo celotno študijsko leto. Z delom **začnejo v oktobru** in potekajo praviloma enkrat tedensko. V program se član vpiše pred pričetkom izvajanja ali po prvem srečanju, **na drugem srečanju se član smatra za udeleženca programa**. Član se lahko vpiše v več programov.

Posamezni program se bo izvedel, če bo prijavljenih **vsaj 8 članov**. V tem primeru se cena programa ali število ur ustrezno prilagodi.

Pri programih, kjer nastajajo dodatni stroški (najem prostora, vstopnine, prevozi ...), ti stroški povečajo ceno programa in jih udeleženci krijejo sami. **Pri programih je to posebej označeno.** 

ANIMATORJI ŠTUDIJSKIH SKUPIN

Animator je povezovalni člen skupine. Njegova naloga je, da skupino združuje in motivira. Skrbi za to, da se vsi udeleženci dobro počutijo in sodelujejo. Animator vodi na srečanjih listo prisotnosti, obvešča člane (poleg mentorja) o morebitnih spremembah in sodeluje z MOCIS-om.

CENIK ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV

20-urni program	36 €
30-urni program	55 €
40-urni program	65 €

Cena velja, če skupino obiskuje najmanj **12 udeležencev**. V primeru, da je članov manj, se poviša cena programa ali ustrezno zmanjša število ur programa.

PILATES

NOVO

20 ur / 60 minut

Program je za vse,

ki želite ostati v kondiciji in v prijetni družbi narediti nekaj zase. Če ne želite glasne glasbe, zahtevnih koreografij ali skakanja, je to prava izbira za vas.



Razgibali boste

telo in duha, se naučili koordinirati svoje mišice in jih okrepili. Vadba vas bo sprostita in dobro se boste počutili.



MENTORICA:

PETJA BALAŽIČ

vaditeljica pilatesa in
crossfita



Doplačilo za prostor





UČENJE KITARE ALI KLAVIRJA

NOVO

40 ur / 45 minut

Program je za vse,

ki uživate v glasbi in se želite naučiti osnov igranja klavirja ali kitare ali »osvežiti znanje«.

Skozi skupno druženje in sodelovanje boste spoznavali inštrumente, dolžine in višine posameznih not, se učili igrati poljubne skladbe in akordične spremljave ter s skupinskim delom, vsak po svojih močeh, prišli do željenega rezultata.

Pridobili boste

osnove igranja kitare in klavirja, spoznavali inštrumente, se učili spremljav in različnih skladb na kitaro in klavir. Spoznavali boste note in skupaj ustvarjali lepe melodije.

MENTORICA:

RINA REPNIK

diplomirana
profesorica glasbe

MOČ BESED V MEDSEBOJNIH ODNOSIH

40 ur / 45 minut

NOVO

Program je za vse,

ki že imate lepe medsebojne odnose, ki jih želite ohraniti ali pa bi radi spoznali še druge načine komunikacije in se tako izognili konfliktom ter slabi volji.

Pridobili boste

znanja, katerim besedam se izogniti v pogovoru in spoznali tehnike komunikacije, ki plemenitijo odnose.

MENTORICA:
KRISTINA NAVOTNIK

mediatorica





MLADOSTNA IN VITALNA V ZRELIH LETIH

40 ur / 45 minut



Program je za vse,

ki želite upočasniti procese staranja, aktivno živeti in se zdravo prehranjevati. To je recept, kako mladostno in vitalno izgledati tudi v zrelih letih.



Pridobili boste

nasvete o negi obraza, nohtov, rok in nog. Pogovarjali se boste o negi las in pridobili nasvete za ohranjanje telesne vitalnosti. Mladostne pa nas naredi tudi ustrezna obleka in izbira pravih barv.



**Z vami bodo različni
predavatelji in koordinatorka
programa:**

IRENA ŠMID JERAM

modna stilistka

Študijski programi – prva srečanja

Ime programa	Datum in ura	Lokacija
Angleščina – začetna	7. 10. 2019, ob 8.30	MOClS – rdeča učilnica
Angleščina – nadaljevalna	7. 10. 2019, ob 10.00	MOClS – rdeča učilnica
R'cnije za preventivo	7. 10. 2019, ob 12.00	MOClS – rdeča učilnica
Ruščina ruski čaj	7. 10. 2019, ob 15.00	MPiK – učilnica 28
Čarobnost fotografije	7. 10. 2019, ob 18.00	MPiK – učilnica 28
Pilates	8. 10. 2019, ob 8.00	MKC
Petje v zboru	8. 10. 2019, ob 15.30	VGC Andeški hram
ZUMBA ® Gold	8. 10. 2019, ob 17.00	MKC
Mladostna in vitalna tudi v zrelih letih	9. 10. 2019, ob 8.00	MOClS – rdeča učilnica
Umetnostna zgodovina	9. 10. 2019, ob 9.30	Koroški pokrajinski muzej
Moč besed v medsebojnih odnosih	9. 10. 2019, 11.00	MOClS – rdeča učilnica
Francoščina	9. 10. 2019, 18.00	Dom starostnikov SG
Joga v vsakdanjem življenju	10. 10. 2019, 7.30	MKC
Učenje kitare in klavirja	10. 10. 2019, 8.30	MPiK – učilnica 28
Likovno izražanje	10. 10. 2019, 9.30	Meškova 2
Odkrijmo lepote naše domovine	10. 10. 2019, 11.00	MOClS – rdeča učilnica
Ljubiteljsko ustvarjanje	10. 10. 2019, 15.00	MOClS – rdeča učilnica
Računalništvo	11. 10. 2019, 9.00	MOClS – računalniška učilnica
Nemščina	11. 10. 2019, 11.00	MOClS – rdeča učilnica



	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek
7:30				Joga	
8:00		Pilates	Mladostna in vitalna	Aja Rotovnik MKC	
8:30	Angleščina – začetna	Petja Balažič MKC	Irena Šmid Jeram Rdeča učilnica, druge loka-	Učenje kitare in klavirja	Računalništvo
9:00	Sabina Zorjan			Rina Repnik, MPIK 28	Anja Friškovec Računalniška uč.
9:30	Rdeča učilnica			Likovno izražanje	
10:00	Angleščina – nadalj.	Kino ob kavi (Kult. dom)	Umetnostna zgodovi-	Nada Medved Meškova 2	
11:00	Sabina Zorjan Rdeča učilnica	TORKOVA	Marko Košan Koroški pokr. muzej	Odkrivajmo lepote	Nemščina
		PREDAVANJA	Moč besed	Mira Časar Po dogovoru	Sabina Zorjan Rdeča učilnica
12:00	R'cnije za preventivo		Kristina Navotnik Rdeča učilnica		
12:30	Magdalena Bruder				
13:00	Rdeča učilnica				
15:00	Ruščina–ruski čaj	Petje v zboru		Ljubiteljsko ustvarjanje	
15:30	Olga Marčič	Rina Repnik		Irena Šmid Jeram in Mira Mori Hribar Modra učilnica	
16:00	MPIK 28	ZUMBA® Gold			
17:00		Sonia Krauser MKC	Francoščina		
17:30			Boža Pirnat Dom starostnikov SG		
18:00	Čarobnost fotografii-				
	Matjaž Merčnik MPIK 28				

Okvirni urnik UŽŽO 2019/20

VPISNICA V PROGRAME 2019/20

Ime in priimek:

So se vaši kontaktni podatki spremenili?

NE

E-pošta:

Telefon:

DA:

Spremljate e-pošto vsaj 1x tedensko?

DA NE

Vpisujem se v naslednje študijske programe

Obkrožite programe

- | | | |
|--|-------------------------|--|
| 1. Nemščina | začetna
nadaljevalna | 10. Zumba®Gold |
| 2. Francoščina | nadaljevalna | 11. Moč besed v medsebojnih odnosih |
| 3. Ruščina | začetna | 12. Joga |
| 4. Angleščina | začetna
nadaljevalna | 13. Čarobnost fotografije |
| 5. Računalništvo | pametni telefon | 14. Ljubiteljsko ustvarjanje |
| 6. Mladostna in vitalna tudi v zrelih letih | | 15. Likovno izražanje |
| 7. Pilates | | 16. R'cnije za preventivo |
| 8. Odkrijmo lepote naše domovine | | 17. Učenje kitare in klavirja |
| 9. Umetnostna zgodovina | | |

Želim plačati na obroke. (označite) DA NE Število obrokov (2, 3, 4) ____.



S svojim podpisom:

- potrjujem vpis v Univerzo za tretje življenjsko obdobje MOCIS,
- zavezujem se, da bom poravnal svoj delež stroškov za njeno delovanje,
- da bom spoštoval/a pravila o delovanju Univerze za tretje življenjsko obdobje MOCIS, Slovenj Gradec.

Članstvo v U3ŽO je **trajno** in traja do preklica. Izpišete se lahko pri organizatorki izobraževanj.

- Soglašam, da mi MOCIS, Center za izobraževanje odraslih pošilja kratka obvestila preko SMS-sporočil ali e-pošte.**
- Soglašam, da ima MOCIS, Center za izobraževanje odraslih v evidenci moje osebne podatke, ki se uporabljajo v namene izobraževalnega dela v skladu z zakonom o varstvu osebnih podatkov in v skladu s Splošno uredbo o varstvu osebnih podatkov (GDPR)*.**

Osebna izjava udeleženca: S podpisom osebne izjave potrjujem, da sem seznanjen in sprejemam pravila izobraževanja ter dovoljujem, da se moji osebni podatki hranijo in obdelujejo zgolj za potrebe poročanja o izvedenem izobraževanju Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport ali Andragoškemu centru Slovenije ali Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje. S podpisom osebne izjave potrjujem uporabo fotografij in videoposnetkov, posnetih v okviru usposabljanja, za promocijske namene.

*V skladu z določili Splošne uredbe o varstvu podatkov (GDPR) vas obveščamo, da bo MOCIS, Center za izobraževanje odraslih kot upravljavec vaše osebne podatke uporabljal zgolj za name, za katere ste podali izrecno pisno privolitve.

MOCIS, Center za izobraževanje odraslih, Meškova ulica 21, 2380 Slovenj Gradec lahko vaše osebne podatke (ime in priimek) za zgoraj navedene namene posreduje svojim pogodbenim izvajalcem (predavatelji, učitelji, mentorji ...).

Osebne podatke, ki jih obdelujemo na podlagi zakona, hranimo za obdobje, ki ga predpisuje zakon. Osebne podatke, ki jih obdelujemo na podlagi vaše osebne privolitve ali zakonitega interesa, hranimo do preklica vaše privolitve oz. zahteve po prekinitvi obdelave. Od prejemanja novic se lahko kadar koli odjavite na info@mocis.si. Na isti naslov lahko podate tudi zahtevo za izbris, spremembo ali vpogled osebnih podatkov.

Kraj in datum:

Podpis udeleženca/ke:

FRANCOŠČINA

nadaljevalna

40 ur / 45 minut

Program je za vse,

ki imate radi zven francoskega jezika, se želite izpopolniti v znanju francoščine, spoznati kulturo in življenje v Franciji.

Pridobili boste

poglobljeno znanje francoščine in samozavest, da se boste lahko suvereno pogovarjali.

MENTORICA:

BOŽA PIRNAT

profesorica francoščine



ČAROBNOST FOTOGRAFIJE

30 ur / 45 minut

Program je za vse,

ki se ljubiteljsko ukvarjate s fotografiranjem, želite ujeti pravo svetlobo v pravem trenutku in za vedno obdržati čarobne spomine.

Pridobili boste

znanje o fotografski opremi in različnih fotografskih tehnikah, znanje o fotografiranju v različnih okoliščinah in možnost, da svoje fotografije razstavite.

MENTOR:

MATJAŽ MERČNIK

izkušen fotograf





RAČUNALNIŠTVO IN PAMETNI TELEFON

(začetni in nadaljevalni)

30 ur / 45 minut

Program je za vse,

ki želite samostojneje komunicirati preko sodobne tehnologije, spremljati informacije preko računalnika ali pametnega telefona, urejati svoje fotografije in videoposnetke.



Pridobili boste

samostojnost pri uporabi računalnika, predvsem pa pametnega telefona, spoznanja o številnih možnostih, ki vam jih ponuja moderna tehnologija.



MENTORICA:

ANJA FRIŠKOVEC

profesorica računalništva

ODKRIJMO LEPOTE NAŠE DOMOVINE

30 ur / 45 minut

Program je za vse

"popotnike" in raziskovalce ter za vse, ki želite поблиže spoznati svoj kraj in okolico ter delčke naše domovine v vsej lepoti, ki jo nudi.

Pridobili boste

vpogled v neodkrite kотиčke v svoji neposredni bližini in možnost, da obiščete znane in neznane kraje v širši okolici. Vtise boste lahko sestavili v mozaik spoznanj o domovini.

MENTORICA:
MIRA ČASAR

učiteljica in raziskovalka



Doplačilo za vstopnine in
prevoze





LJUBITELJSKO USTVARJANJE

30 ur / 45 minut

Program je za vse,

ki imate ustvarjalno žilico in veliko ustvarjalnih idej ter želite ustvarjati unikatne izdelke.



Pridobili boste

nova znanja za krepitev lastnega ustvarjalnega duha in ideje, kako nekaj neuporabnega spremeniti v drobno darilo. Spoznavali boste različne materiale in potenciale, ki se skrivajo v njih.



MENTORICI:

**MIRA MORI HRIBAR in
IRENA ŠMID JERAM**

kreativni ustvarjalki

UMETNOSTNA ZGODOVINA

30 ur / 45 minut



Program je za vse,

ki želite ohranjati spomin na umetnine, raziskovati njihov nastanek in spoznati zgodbe, ki jih le-te skrivajo v sebi.

Pridobili boste

vpogled v raziskovanje umetnostnih zvrsti, znanja o zgodovini in imeli boste možnost, da si ogledate razstave.



MENTOR: MARKO KOŠAN

kustos in muzejski svetnik



Doplačilo za vstopnine in prevoze





ZUMBA GOLD



ZUMBA®GOLD

Zabavna plesna vadba

30 ur / 60 minut

Program je za vse,

ki imate radi plesne korake, se želite zabavati ob poživljajoči eksotični latinskoameriški glasbi in z razgibavanjem narediti nekaj za svoje zdravje.

Pridobili boste

boljšo koordinacijo, ravnotežje in okretnost, kondicijo, razgibano telo in nasmeh na obrazu.

MENTORICA:

SONIA KRAUSER

inštruktorica zumbe

Doplačilo za prostor



LIKOVNO IZRAŽANJE

40 ur / 45 minut

Program je za vse,

ki čutite, da morate svoja občutja izliti na platno, želite spoznati različne tehnike likovnega izražanja ali potrebujete slikarsko idejo in nasvet.

Pridobili boste

znanje o barvah in mešanju barv, naučili se boste izbrati primerno kompozicijo. Svoje umetnine boste lahko tudi razstavili.

MENTORICA:

NADA MEDVED

učiteljica likovnega pouka





JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

30 ur / 60 minut

Program je za vse,

ki verjamete v pozitivne učinke jogijskih položajev in želite sprostiti nakopičen stres oziroma potrebujete novo energijo.



Pridobili boste

znanje o vadbi joga in o uporabi različnih tehnik sprostitve v vsakdanjem življenju.



MENTORICA:
AJA ROTOVNIK
vaditeljica joga

Doplačilo za prostor



30

R'CNIFE ZA PREVENTIVO

20 ur / 45 minut

Program je za vse

»zeliščarje«, ki želite pridobiti še več potrebnega znanja za učinkovito uporabo in pripravo zelišč in tiste, ki želite svoje znanje in izkušnje podeliti z ostalimi.

Pridobili boste

znanje o tem, kdaj in kako nabrati pravo rastlino, nasvete o zdravilnih učinkih zelišč in kako lahko z zelišči preventivno poskrbite za svoje zdravje ter zdravje svojih bližnjih.

MENTORICA:
ALENKA BRUDER
zeliščarka





ANGLEŠČINA ali NEMŠČINA

(začetna ali nadaljevalna)

40 ur / 45 minut

Program je za vse,

ki radi potujete, raziskujete tuje kulture, imate radi tuje jezike in bi se želeli naučiti nekaj novega ali samo obnoviti znanje.

Pridobili boste

novo znanje jezika, osvežitev že naučenega, pogum in samozavest za samostojnejše in bolj suvereno komuniciranje v tujini.



MENTORICA:

SABINA ZORJAN

magistra prevajanja nemškega in angleškega jezika

OSTALO DOGAJANJE NA U3ŽO do konca 2019

Datum	Naslov	Ura in lokacija	Predavatelji/
1. 10. 2019 torek	Otvoritev študijskega leta 2019/20	17.00 MKC SG	Gost: dr. Peter Čeferin Moderator: Lojze Kos
8. 10. 2019 torek	Kino ob kavi 1. predstava	10.00 Kulturni dom SG	
15. 10. 2019 torek	Gremo v mesto na kostanjev piknik	Glavni trg SG	Člani PO
9. 11. 2019 sobota	Sprehod ob mestnem obzidju	11.30 Koroški pokrajinski	Nataša Škorjanc
19. 11. 2019 torek	Potopisno predavanje o Norveški	10.00 VGC Andeški hram	Sabina Zorjan
3. 12. 2019 torek	Predpraznični izlet	Celovec	Člani PO
12. 12. 2019 četrtek	Pogovorno-glasbeni večer z znanimi glasbeniki	18.00 Rojstna hiša Huga Wolfa	Gosta: Hermina in Franc Šegovc Moderator: Valentin Štante

V 2020 NAČRTUJEMO ...

V letu 2020 načrtujemo **zdravstvena predavanja** na temo srčnega popuščanja in inkontinence, **potopisna predavanja** s kulinaričnimi družinami in še dva **pogovorno-glasbena večera** z znanimi glasbeniki.

U3ŽO bo tudi v prihodnjem letu svoje člane **presenečala** z dogodki, izleti ali predavanji dogodkom, izletom ali predavanjem.

Srečali se bomo s kakšno **znano osebnostjo** in se skupaj odpravili na **zaključno ekskurzijo**.

Več kot dovolj razlogov, da se nam pridružite.

Z veseljem vas pričakujemo!



Vsebinska priprava brošure
U3ŽO:

Sonja Lakovšek

Mira Mori Hribar

Lektoriranje:

Urška Novak Lešnik

Oblikovanje:

Mira Mori Hribar



MOCIS

CENTER ZA
IZOBRAŽEVANJE
ODRASLIH
SLOVENJ GRADEC

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE MOCIS,
Slovenj Gradec

MOCIS, Center za izobraževanje odraslih Slovenj Gradec
Meškova ulica 21
2380 Slovenj Gradec

Telefon U3ŽO: **070 974 760**

u3zo@mocis.si

www.mocis.si

Slovenj Gradec, september 2019