



UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE | MOCIS

POROČILO O DELU V ŠOLSKEM LETU 2015/2016

Izdajatelj:

MOCIS center za izobraževanje odraslih
Partizanska pot 16
2380 SLOVENJ GRADEC

Pri pripravi poročila UŽ30 so sodelovali:
Sonja Lakovšek
Urška Novak
Nevenka Gutenberger
Mentorji in animatorji študijskih programov

Lektoriranje:
Urška Novak

Slovenj Gradec, junij 2016

Kazalo vsebine

NAGOVOR DIREKTORICE MOCIS-a.....	4
NAGOVOR VODJE PROGRAMSKEGA ODBORA.....	5
STATISTIČNI PODATKI	6
Graf 1: ČLANI PO STAROSTI	6
Graf 2: ČLANI PO IZOBRAZBI	7
Graf 3: ČLANI PO OBČINAH.....	7
Graf 4: ČLANI PO STATUSU	8
Graf 5: ZADOVOLJSTVO ČLANOV S ŠTUDIJSKIMI PROGRAMI	8
Graf 6: VPIS V U3ŽO V NASLEDNJEM ŠTUDIJSKEM LETU	9
Graf 7: ZANIMANJE ZA PROGRAME V NASLEDNJEM ŠTUDIJSKEM LETU.....	9
Graf 8: OCENA ORGANIZACIJE IZOBRAŽEVANJA.....	10
BREZPLAČNA PREDAVANJA U3ŽO 2015/2016	11
ŠTUDIJSKI PROGRAMI V LETU 2015/2016	13
POROČILA ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV	14
THETA HEALING: MOJA ODLOČITEV – TO SEM JAZ	14
RAČUNALNIŠTVO	14
R'CNJE ZA PREVENTIVO	15
NEMŠČINA.....	16
FRANCOŠČINA.....	17
ANGLEŠČINA	18
ODKRIJMO LEPOTE NAŠE DOMOVINE.....	20
KAKO PRIPRAVITI DOBER PRISPEVEK.....	21
KINO OB KAVI	22
RAZISKOVANJE LASTNEGA LIKOVNEGA IZRAZA	23
FOTOGRAFIJA	24
ZUMBA®GOLD	25
ESPERANTO	26
PREPRAZNIČNI IZLET V CELJE	27
ZAKLJUČNA ESKURZIJA.....	28
ZAKLJUČNA PRIREDITEV 2015/2016.....	30

NAGOVOR DIREKTORICE MOCIS-a

Nagovor je povzet iz govora na zaključni prireditvi U3ŽO MOCIS-a za šolsko leto 2015/16.

»Dragi študentje in študentke U3ŽO in vsi zbrani.

Pred tremi leti smo se odločili ustanoviti našo U3ŽO, jo postavili na noge in danes lahko s ponosom ugotovimo, da ima svoje poslanstvo in namen. Vanjo je vključenih okrog 160 članov in članic. In v njen **pomen** nihče več ne dvomi.

Kot direktorica MOCIS-a bi se rada zahvalila vsem, ki skupaj z nami ustvarjate in pišete zgodbo univerze, ji dajete življenje in vsebino, nas včasih tudi pokarate ter seveda tudi pohvalite.

V zrelih letih se najbrž bolj kot prej zavemo, da želimo zadržati vpliv na dogajanje v svojem okolju, zmožnost odločanja, včasih tudi stopiti na novo življenjsko pot. Starejši pravijo: »Le če se bomo učili, bomo razumeli sebe in svet okrog nas. Naše znanje ne sme zastareti, da ne bomo prepuščeni odločitvam drugih.« In kdaj, če ne v zrelih letih, se zavemo, katere stvari so pomembne v našem kratkem življenju, kako pomembno je živeti v vsakem trenutku in si vzeti čas tudi drug za drugega. Skupina nudi podporo, navdušenje, nas napolni z energijo – mi pa lahko le v prisotnosti drugih pokažemo svoje najboljše lastnosti.

Vedoželjnost, učljivost, ustvarjalnost, inovativnost in odgovornost za stalen lastni razvoj in zdravje, pa tudi čut do sočloveka in skupnosti, povezujejo člane in članice naše univerze. Povezujejo nas skupaj preživete ure, dogodki, spomini. Gre za prenašanje znanja na druge, saj je vsak od nas bogata zakladnica znanja in življenjskih izkušenj. Vsako učenje oz. izobraževanje potrebuje učence in UČITELJE. Zahvaljujem se vsem vašim mentorjem in mentoricam za trud in delo.

Zahvala tudi članom in članicam programskega odbora. Vsak od vas je prispeval svoj delček videnja in mozaika pri delovanju U3ŽO. Hvala za vašo vztrajnost. Prav je, da se zahvalim tudi naši ustanoviteljici Mestni občini Slovenj Gradec, županu in vsem občinskim svetnikom, da podpirajo naš javni zavod in z njim omogočajo tudi delovanje univerze. Iskrena HVALA pa še Koroški galeriji likovnih umetnosti, kjer lahko člani in članice v njihovih prostorih likovno ustvarjajo, Drugi osnovni šoli v Slovenj Gradcu, kjer lahko v lepi avli pripravimo zaključno prireditev in Mojci Prašnički, vodji radijske oddaje »Ni časa, pa je«, ki vsak mesec skrbno poroča o delu naše univerze in z njo seznanja širšo koroško regijo.

Zelo si želim, da bi U3ŽO MOCIS živela uspešno še naprej in se širila. Na svidenje torej v jeseni.«

Sonja Lakovšek, direktorica MOCIS-a

NAGOVOR VODJE PROGRAMSKEGA ODBORA

Tretje študijsko leto delovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje MOCIS, Slovenj Gradec je za nami in prepričana sem, da uspešno in v zadovoljstvo vseh naših članov. Odlično izpeljani in zaključeni študijski programi nam potrjujejo, da ljudje v tretjem življenjskem obdobju v Slovenj Gradcu potrebujemo tako univerzo, saj sodelovanje članov v programih ali na torkovih predavanjih ter ekskurzijah pripomore k bolj kakovostnemu in zdravemu načinu življenju v tem obdobju.

V letošnjem študijskem letu 2015/2016 je bilo na U3ŽO vpisanih 125 članov, ki so svoja znanja pridobivali v 15 študijskih programih. Nekateri člani so zaradi pestrega nabora programov obiskovali celo 2 ali 3 programe. Programi so trajali 30 ali 40 ur in so se do konca maja vsi uspešno zaključili. Člani so redno obiskovali tudi zanimiva torkova predavanja s področij zdrave prehrane, naravne kozmetike, kako uporabiti avtomatski defibrilator, ki rešuje življenja, s področja vzgoje, skrbi zase v starosti in druga. V okviru torkovih srečanj smo obiskali tudi podjetje Kocerod ter se seznanili z njihovim načinom delovanja in skrbi za čisto okolje. Naša zaključna ekskurzija nas je vodila v vas Vače, ogledali smo si zanimivosti Geometrijskega središča Slovenije Geoss, grad Bogenšperk in samostan Stična, izlet pa zaključili na Turistični kmetiji Grofija. Seveda pa ne smemo pozabiti na različna druga druženja, kot na primer prednovoletni ogled Celja in obisk zanimive komedije Špasteatra.

Člani skupine Čarobnost fotografije in skupine Odkrijmo lepote naše domovine so letos izpeljali skupen projekt in raziskali skrivnosti gradov Mislinjske doline ter na podlagi te raziskave pripravili zanimivo brošuro. Članice programa Raziskovanje lastnega likovnega izraza so predstavile svoja likovna dela na zaključni prireditvi U3ŽO konec maja, člani programa Čarobnost fotografije pa svoje fotografije v Knjižnici Slovenj Gradec v mesecu juniju. Delovanje U3ŽO pa smo tudi redno promovirali, in sicer na portalu MojaObčina.si, na MOCIS-ovi facebook strani, na spletni strani MOCIS-a, mesečno smo sodelovali tudi v oddaji Ni časa, pa je na Koroškem radiu in v marcu v oddaji Dobro jutro v RTV-studio Maribor.

Analiza in zaključki anketiranja članov o zadovoljstvu in delu v skupinah ter podroben opis delovanja posamezne skupine je pregledno opisan v nadaljevanju poročila.

Za organizacijo delovanja U3ŽO skrbijo zaposleni na MOCIS-u skupaj s člani programskega odbora, z mentorji in animatorji posameznih skupin. Vsem se za uspešno delo, skrb in prizadevnost iskreno zahvaljujem.

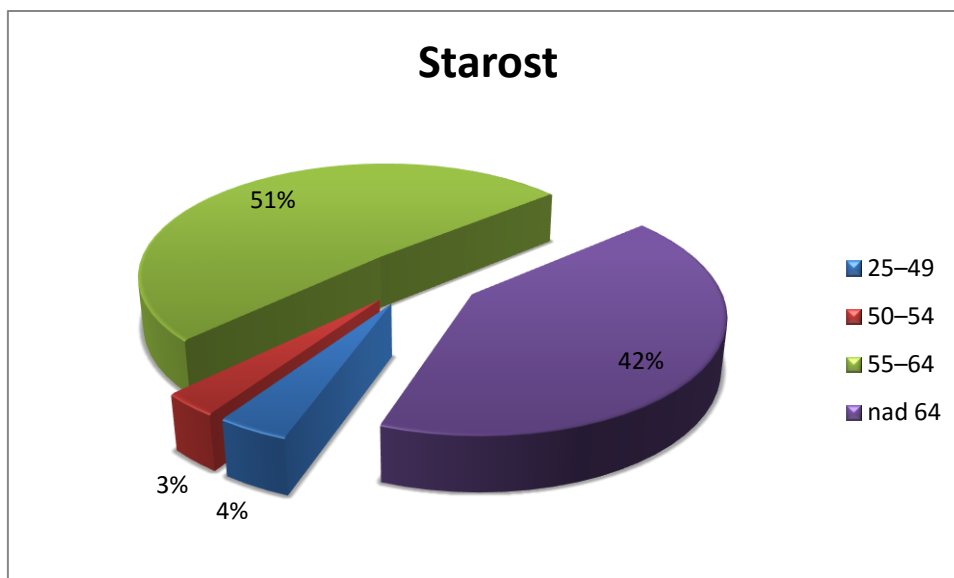
Verjamem, da se bomo za prihodnje študijsko leto vsi skupaj potrudili ter pripravili in izpeljali kakovostne ter raznovrstne programe, ki bodo zanimivi za vse člane naše U3ŽO, seveda tudi za nove člane. Velik poudarek bo dan tudi druženju in poglobljanju naših medsebojnih odnosov. Biti vedoželjen, ustvarjalen, družaben, sodoben, pozitiven so znane vrednote naših članov, ki tako ostajajo aktivni člani tudi v tretjem življenjskem obdobju.

Nevenka Gutenberg

STATISTIČNI PODATKI

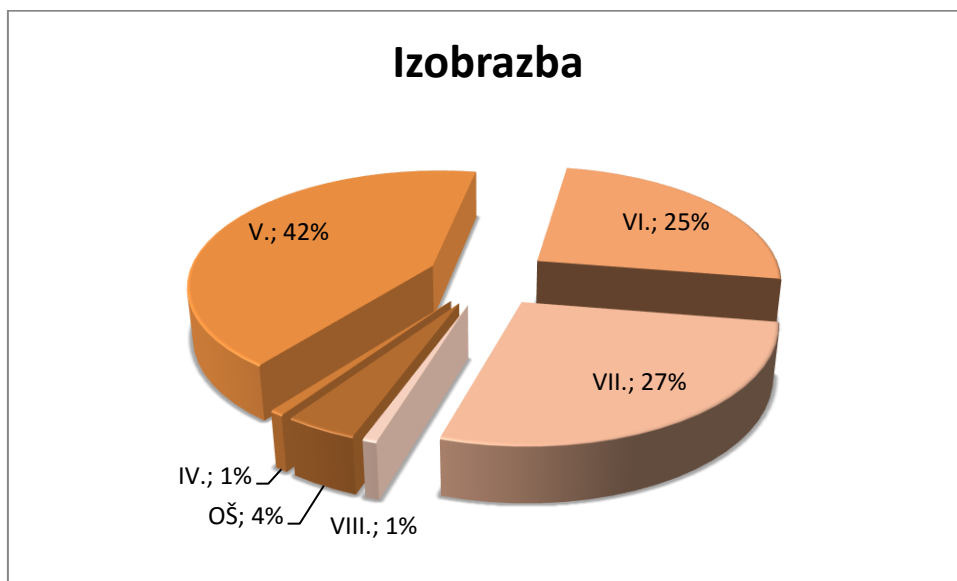
V šolskem letu 2015/2016 smo v anketi zajeli 105 udeležencev, kar je nekoliko več kot lani (95 udeležencev). Letos je bilo v U3ŽO vpisanih 125 udeležencev, od tega 22 novih članov, medtem ko je bilo v lanskem letu skupno 165. Povprečna starost je znašala 64 let. Letos ponovno opažamo večje zanimanje za programe s strani nežnejšega spola, in sicer je bilo v U3ŽO vpisanih 110 žensk (lani 140) in 15 moških (lani 25). Iz teh podatkov lahko sklepamo, da se je zanimanje za U3ŽO ustalilo, je pa še kar nekaj rezerve v udeležbi moških. Smiselno bi bilo premisliti, kateri študijski programi bi motivirali potencialne člane k večjemu zanimanju za včlanitev.

Graf 1: ČLANI PO STAROSTI



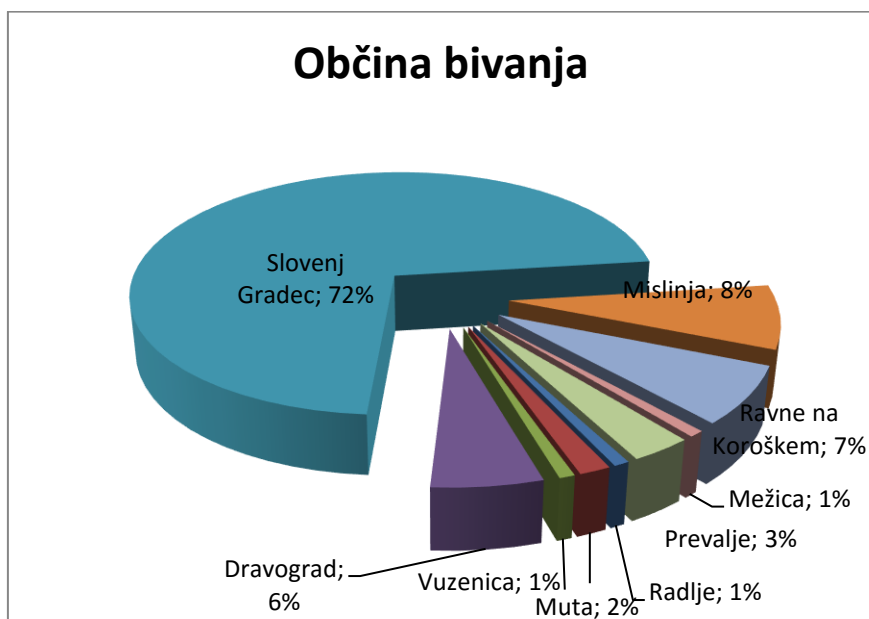
Iz grafa lahko vidimo, da je več kot polovica udeležencev (64 članov oz. 51 %), starih od 55 do 64 let, 52 udeležencev oz. 42 % jih je starih nad 64 let, 4 % udeležencev je starih od 25 do 49 let in 3 % udeležencev je starih od 50 do 54 let.

Graf 2: ČLANI PO IZOBRAZBI



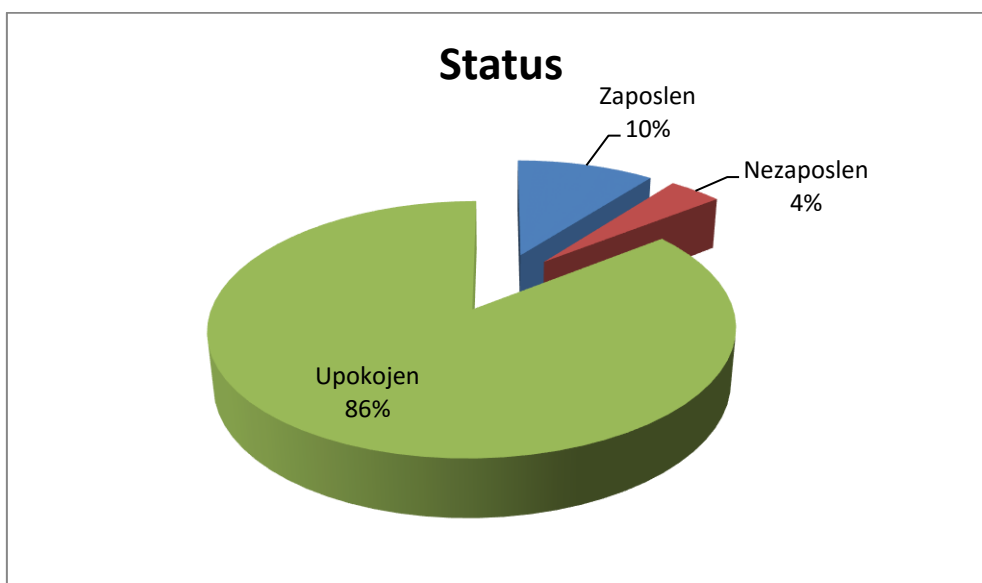
Iz grafa je razvidno, da ima 42 % članov V. stopnjo izobrazbe, 25 % je takšnih, ki imajo VI. stopnjo, 27 % ima VII. stopnjo, 4 % jih ima dokončano osnovno šolo, 1 % ima IV. stopnjo in 1 % ima VIII. stopnjo izobrazbe.

Graf 3: ČLANI PO OBČINAH



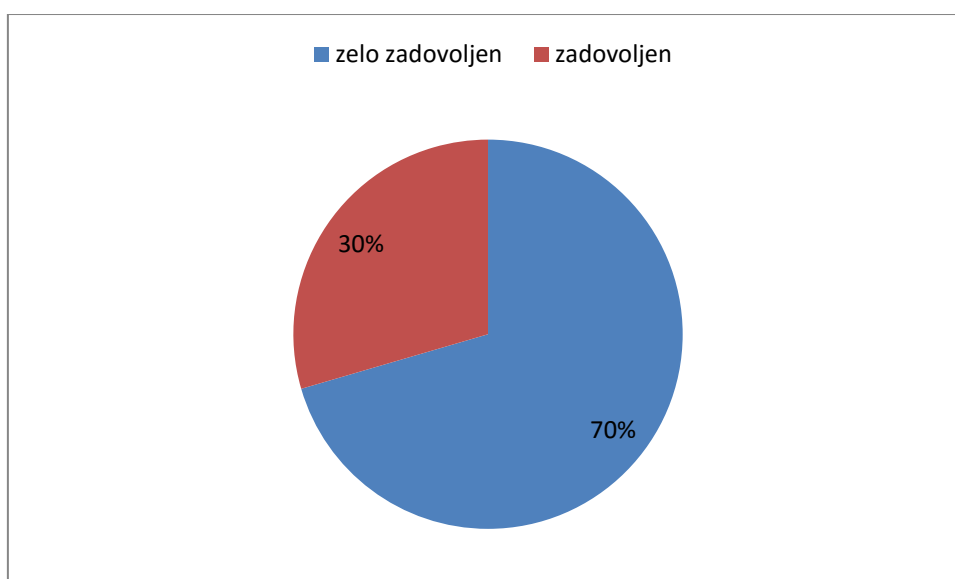
Graf nazorno prikazuje, da 90 članov U3ŽO prihaja iz Slovenj Gradca, kar pomeni 72 % vseh udeležencev, 8 % iz Mislinje, 7 % iz Raven na Koroškem, 6 % iz Dravograda, 3 % iz Prevalj, 2 % iz Muta in 1 % iz Vuzenice, Radelj ob Dravi in Mežice.

Graf 4: ČLANI PO STATUSU



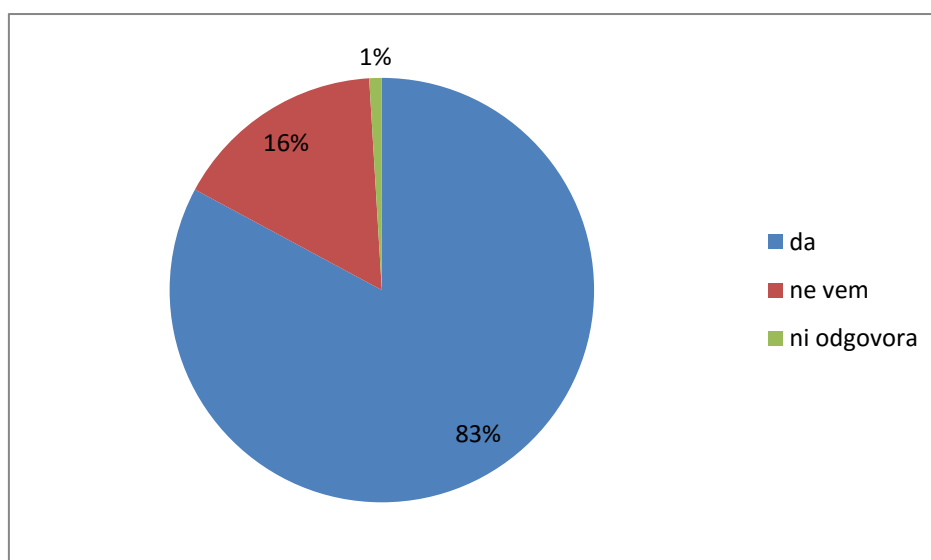
Iz grafa je razvidno, da je 86 % članov upokojenih, 10 % zaposlenih in 4 % nezaposlenih. Struktura udeležencev po statusu je vsako leto približno enaka.

Graf 5: ZADOVOLJSTVO ČLANOV S ŠTUDIJSKIMI PROGRAMI



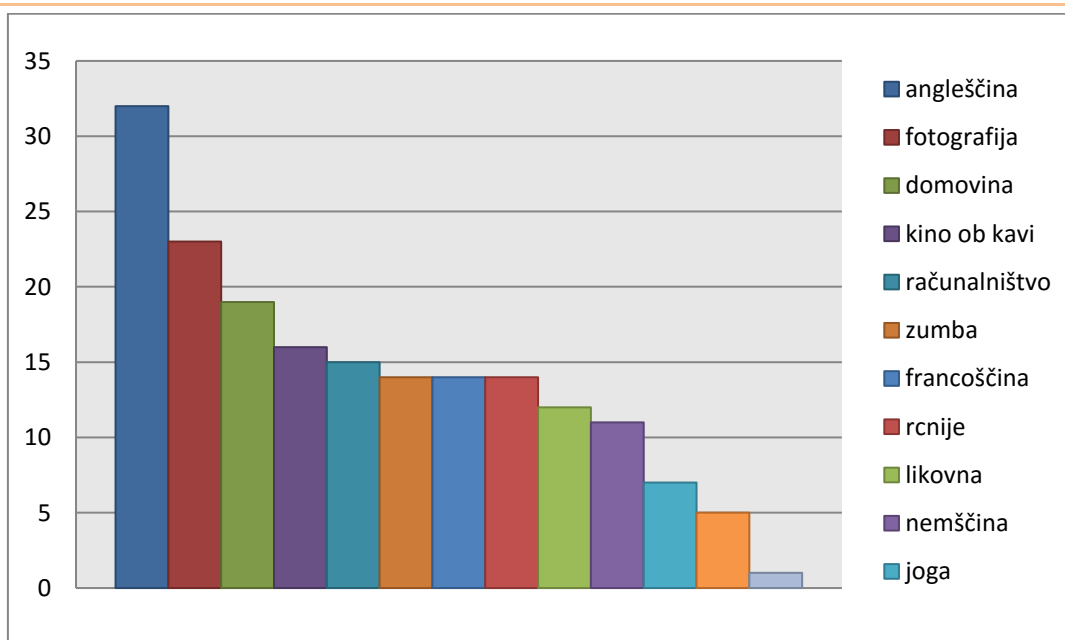
Vseh 105 udeležencev je odgovorilo na vprašanje o zadovoljstvu s programom, ki so ga obiskovali. Enako kot lani je bilo 70 % oz. 74 udeležencev zelo zadovoljnih in 30 % oz. 31 udeležencev je bilo zadovoljnih.

Graf 6: VPIS V U3ŽO V NASLEDNJEM ŠTUDIJSKEM LETU



Na vprašanje, ali se boste vpisali v U3ŽO tudi v naslednjem študijskem letu, jih je 83 % oz. 87 udeležencev odgovorilo z DA, 16 % oz. 31 jih še ni odločenih in 1 udeleženec ni podal odgovora.

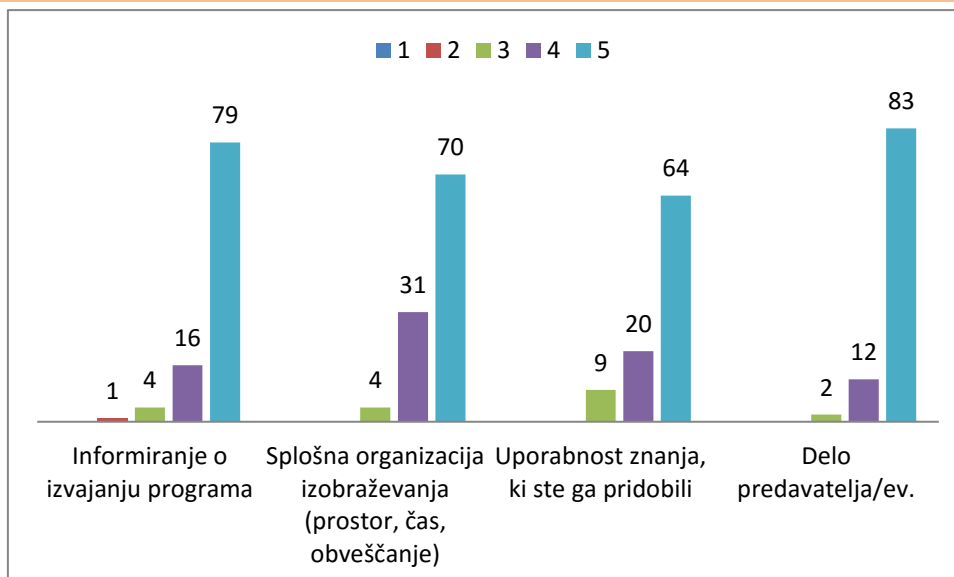
Graf 7: ZANIMANJE ZA PROGRAME V NASLEDNJEM ŠTUDIJSKEM LETU



Anketiranci so lahko obkrožili več odgovorov. Iz grafa je razvidno, da se udeleženci največ zanimajo za angleščino (32), fotografijo (23) in domovino (19). Srednje zanimanje je za kino ob kavi (16), računalništvo (15), francoščino (14), rcnije (14), zumbo (14), likovno (12) in nemščino (11). Nekoliko nižje zanimanje so prejeli joga (7), meditacije (5) in esperanto (1).

Podan je bil tudi predlog za italijanščino.

Graf 8: OCENA ORGANIZACIJE IZOBRAŽEVANJA



Na vprašanje, kako anketiranci ocenjujejo informiranje o izvajanju programa, jih je 75 % udeležencev ocenilo z oceno 5, 15 % s prav dobro, 4 % z dobro in 1 % udeležencev z oceno zadostno. Glede zadovoljstva s splošno organizacijo izobraževanja je 67 % udeležencev ocenilo z odlično 5, 30 % s prav dobro ter 4 % z dobro. Pri uporabnosti znanja 61 % anketirancev meni, da je odlično, 19 % anketirancev da je prav dobro in 9 % da je dobro. Delo predavateljev je 79 % anketirancev ocenilo z odlično oceno, 11 % s prav dobro in 2 % z dobro oceno.

BREZPLAČNA PREDAVANJA U3ŽO 2015/2016

Predavanja so potekala vsak prvi in tretji torek v mesecu. Teme so bile naslednje:

	Datum	Tema	Predavatelj	Št. udel.	%
1.	6. 10. 2015	Otvoritev študijskega leta	Jerica Mrzel	55	44
2.	3. 11. 2015	Izvajanje projekta telemedicine na Koroškem	Dr. Drago Rudel	21	16,8
3.	17. 11. 2015	Homeopatija	Simona Rupreht, mag. farmacije	18	14,4
4.	1. 12. 2015	Predstavitve knjige o Slovenj Gradcu	Niko R. Kolar	14	11,2
5.	8. 12. 2015	Potopisno predavanje o Indiji	Lojze Kos	18	14,4
6.	19. 1. 2016	Prehrana za krepitev in vzdrževanje svojega zdravja	Marjeta Škorja	18	14,4
7.	2. 2. 2016	Avtomatski defibrilator rešuje življenja	ZRC Koroške, Peter Kordež	18	14,4
8.	10. 3. 2016	Odnosni vidiki vzgoje – povezanost, avtoriteta in meja v družinskih odnosih	Dr. Peter Praper	8	6,4

9.	15. 3. 2016	Skrb zase v starosti	Dr. Danica Železnik	9	7,2
10.	29. 3. 2016	Naravna čistila in kozmetika	Simona Večko	7	5,6
11.	5. 4. 2016	Trening mišic medeničnega dna v povezavi s trebušnimi in hrbtnimi mišicami	Damjana Sluga, fizioterapevtka	15	12
12.	19. 4. 2016	Ogled Koceroda	Mag. Ivan Plevnik	12	9,6
13.	12. 5. 2016	Zaključna ekskurzija za vse člane	Organizacija v okviru študijskega programa Odkrivajmo lepote naše domovine	31	24,8

ŠTUDIJSKI PROGRAMI V LETU 2015/2016

Zap. št.	Ime študijskega programa	Št. udeležencev	Mentor
1.	Nemščina - nadaljevalna	9	Nataša Knez
2.	Angleščina 1	11	Alenka Cvetič
3.	Angleščina 2	9	Alenka Cvetič
4.	Angleščina 3	9	Alenka Cvetič
5.	Raziskovanje lastnega likovnega izraza	11	Nada Medved
6.	Računalništvo	12	Anja Friškovec
7.	Odkrijmo lepote naše domovine	9	Mira Časar
8.	Francoščina	12	Boža Pirnat
9.	Zumba	12	Sonia Krauser
10.	Čarobnost fotografije	13	Tomo Jeseničnik
11.	Kino ob kavi	6	Marjana Štalekar
12.	Moja odločitev – to sem jaz	5	Nataša Zupanc
13.	Kako pripraviti dober prispevek	3	Maja Martinc
14.	R'cnije za preventivo	10	Magdalena Bruder
15.	Esperanto	3	Vinko Ošlak
SKUPAJ:		134	

POROČILA ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV

THETA HEALING: MOJA ODLOČITEV – TO SEM JAZ

Pravijo, da je najtežje spremeniti sebe. In s tem s popolnoma strinjam. Vsakdo, ki je šel skozi to izkušnjo, se zaveda, da je potrebno ogromno dela, volje in potrpežljivosti. V sodelovanju z MOCIS-om centrom za izobraževanje odraslih Slovenj Gradec sem v šolskem letu 2015/16 vodila že drugo leto zapored delavnice za osebno rast. Srečanja so bila namenjena ljudem, ki so v svojem življenju prišli do spoznanja, da je potrebna sprememba. Sprememba pa se lahko zgodi takrat, ko se zavemo svojega problema in ga ozavestimo. S pomočjo različnih tehnik smo se dotaknili svojega bistva, odstirali plast za plastjo; večkrat rečem, da se lupimo kot čebulčki in tako omogočimo sebi, da se začnemo spoznavati. Prebujali smo podzavest (v njej je spravljeno marsikaj), čutili svoje telo, prepoznavali lastne občutke; tako dobre kot slabe in se spoprijeli z njimi, govorili o svojih čustvih in učili smo se sprejemati.

Ljudje smo naravnani tako, da, ko nekaj vidimo, čutimo, doživimo, šele takrat verjamemo. Svet okoli nas je veliko več, kot si mislimo. Z meditacijo smo stopali v stik s svojo notranjostjo. Popeljala nas je na tista mesta, ki jih drugače ne obiščemo ali pa se jim izmikamo na zavestni ravni.



Delavnice so bile tematsko vodene in usmerjene k cilju, spoznati samega sebe. Si dovoliti postaviti se zase, prenehati misliti na to, da moramo za vsako ceno ugajati drugim, da nas bodo imeli radi, spoštovali, cenili in ljubili. Dostikrat izgubljam energijo na napačnih mestih. Vsaka sreda je bila nov izziv, tako zame kot za celotno skupino. Hvaležna sem za to izkušnjo in prav gotovo bomo nadaljevali s programom osebne rasti tudi v naslednjem študijskem letu.

Nataša Zupanc, mentorica

RAČUNALNIŠTVO

V šolskem letu 2015/2016 smo izvedli eno skupino programa računalništvo, ki se je izvajal dvakrat tedensko po 2 šolski uri.

Delali smo v nehomogeni skupini, kjer je bila polovica udeležencev na popolnoma začetni stopnji, druga polovica pa z nekaj predznanji. Skupino je sestavljalo 12 kandidatov, ki so imeli v večini 100 % udeležbo v študijskem programu.

Vsebine, ki smo jih predelali, so bile sledeče:

- osnove o računalnikih, delo z miško in tipkovnico

- delo v okolju Windows 7, programi in okna
- kreiranje map
- shranjevanje dokumentov na računalnik
- pisanje in oblikovanje besedila s pomočjo programa Word, kopiranje besedila
- internet in elektronska pošta
- pošiljanje slik
- prenos slik iz digitalnega fotoaparata na računalnik
- kopiranje datotek na USB-ključ in druge medije

Delo je potekalo brez težav in v pozitivnem vzdušju.

Anja Friškovec, mentorica



R'CNIFE ZA PREVENTIVO

V jeseni 2015 so se v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje začela predavanja na temo: R'CNIFE ZA PREVENTIVO.



Skupaj z udeleženci smo oblikovali program in ga sproti dopolnjevali glede na potrebe in želje. V nadaljevanju navajam nekaj tem, ki smo jih obravnavali. Vsega ni mogoče zapisati, saj se je pogovor zavlekel vedno preko planiranega časa. Vprašanj ni in ni zmanjkalo, kar pomeni, da je program potreben in zanimiv.

Teme:

- Divji kostanj
- Kapucinka
- Majaron, kordabenedikta
- Migrena, ingver
- Koriander, kefir, čebula
- Kopriva - seme, čemaž, kardamom
- Ščitnica, čili, oči
- Pleveli, trave

Magdalena Bruder, mentorica

NEMŠČINA

V V šolskem letu 2015/16 sem na U3ŽO izvajala študijski program NEMŠČINA, ki je bil po oblikah in metodah prilagojen starejšim odraslim. Program se je odvijal v eni skupini, a na dveh ravneh zahtevnosti, saj smo združili dve skupini v eno.

Sprva je bilo vpisanih 11 slušateljev, aktivno pa jih je pri predmetu sodelovalo 9, od tega 2 moška in sedem žensk. Večina slušateljev je že predhodno obiskovala našo univerzo, nekateri že tretje leto, zato se je njihovo znanje na začetku razlikovalo od predznanja novincev. So pa vsi slušatelji pri svojem učenju zelo motivirani, angažirani in dosledni, zato se je skupina kmalu zelo poenotila glede svojega znanja. Pri svojem delu v tem šolskem letu nisem uporabljala učbenika in delovnega zvezka kot doslej, saj je bilo to zaradi nehomogeničnosti skupine nemogoče, gradivo sem pripravljala sama glede na njihovo zanimanje in jezikovne spretnosti. Uporabljala sem drugo učno gradivo (delovni listi, igralne karte, CD, internet ...), ki je tako po metodah kot tudi vsebinah prilagojen izobraževanju starejših odraslih in podpira vse jezikovne kompetence. Večji poudarek je bil letos na konverzaciji, situacije so temeljile na dogodkih iz njihovega vsakdanjega življenja, pouk je bil zanimiv, raznolik in je pripomogel k večji motiviranosti udeležencev.

Učne cilje smo skoraj v celoti realizirali, kolikor je bilo mogoče glede na majhno število ur, pridobljeno znanje pa je kar dobra podlaga za sporazumevanje v vsakdanjih situacijah, spremljanje TV-oddaj v nemškem jeziku in prebiranju enostavnejših besedil na spletu ali v časopisu.

Kot že prejšnji dve leti je tudi letošnja skupina v celoti presegla moja pričakovanja, tako glede dela, znanja kot tudi dobrosrčnosti in hvaležnosti, kar mi daje motivacijo še za naprej.

Nataša Knez, mentorica



FRANCOŠČINA

V učno skupino francoščine je bilo letos do decembra vključenih 11 slušateljev, torej en manj kot v lanskem letu, ker le-ta ni mogel nadaljevati z učenjem francoščine zaradi pogostih službenih odsotnosti in dodatnih bremenitev. V mesecu decembru se nam je pridružil še en mlajši slušatelj, od januarja pa je bila opravičeno odsotna naša najstarejša slušateljica. Tako je do konca leta ostalo število slušateljev enako kot na začetku študijskega leta.

Zaradi različnega predznanja je heterogenost skupine vedno bolj očitna in zahteva veliko prilagajanja. Delo je bilo zato potrebno stalno diferencirati in s tem prilagajati učnemu predznanju in potrebam slušateljev. Dobivali smo se ob istem času in na istem mestu kot v preteklih letih, torej ob sredah popoldne in tako vsak teden opravili dve pedagoški uri pouka. Občasno smo ostali še nekoliko dlje in tedaj obeležili naše druženje s praznovanji osebnih dogodkov. Z delom smo začeli oktobra, končali pa konec aprila. Dodatno smo se dobili še v maju na našem zaključnem srečanju.

Poskrbeli smo tudi za promocijo našega dela. Tako sem v mesecu oktobru kot članica programskega odbora sodelovala s predstavitvijo naše U3ŽO na Koroškem radiu, in sicer v oddaji za starejše občane, v januarju pa je v isti oddaji predstavila delo naše skupine za francoščino tudi naša slušateljica Irena Cimerman.

Popoldanski čas (sreda popoldan od 17.30 do 19.00) nam je bil edini ustrezen termin, ker imamo v skupini tudi nekaj delovno aktivnih slušateljev, prostor pa je tudi primeren zaradi dosegljivosti učilnice naši invalidni osebi in tudi naši najstarejši slušateljici.



Delali smo po učbeniku *Vite et Bien*. Zaradi heterogenosti skupine pa sem gradivo za obravnavo pripravljala tudi s pomočjo različnih drugih virov. Uporabljala sem različne oblike in metode dela, pač v skladu s cilji, ki sem jih želela doseči. Delo je potekalo po programu, redno smo ga tudi aktualizirali in na tak način spoznavali kulturne, socialne, kulinarčne ter druge značilnosti dežele, katere jezik smo se učili. Aktualizacija je potekala z obravnavo tudi dodatnih videoprezentacij, na katere so se slušatelji lahko že vnaprej pripravili, saj so gradivo prejeli po elektronski pošti.

Vsi slušatelji so bili zagnani za delo in so lepo napredovali. K uram so redno prihajali, odsotni so bili samo iz opravičljivih razlogov. Ena slušateljica je bila v drugi polovici študijskega leta dlje časa odsotna zaradi zdravstvenih razlogov. Za prijetno vzdušje v skupini so poskrbeli vsi člani, skupino pa je dobro povezovala naša animatorka Boža Vitežnik Raj, v primeru njene odsotnosti pa njen namestnik Maksimiljan Kac, ki je poskrbel tudi za pravočasno pripravo fotokopij, če je bilo potrebno.

Evalvacija je pokazala, da so bili z delom v učni skupini zadovoljni in vsi želijo z učenjem francoščine nadaljevati tudi v naslednjem šolskem letu. Ugotavljajo pa, da je 40 ur premalo. V nadaljevanju želi skupina vključiti v program tudi ekskurzijo v Francijo.

Boža Pirnat, mentorica

ANGLEŠČINA

V šolskem letu 2015/2016 sem v sklopu Univerze za tretje življenjsko obdobje izvedla začetni, angl. srednja stopnja in nadaljevalni tečaj angleškega jezika. Začetni tečaj je obiskovalo 11 udeležencev, 2. skupino angleščine 9 udeleženk, nadaljevalno skupino pa prav tako 9 udeleženk. Tečaji so potekali na različnem nivoju zahtevnosti, zato je se je tudi način mojega poučevanja angleščine razlikoval glede na stopnjo, na kateri se je nahajala vsaka skupina.

1. ZAČETNI TEČAJ ANGLEŠKEGA JEZIKA:

V šolskem letu 2015/2016 udeleženci začetnega tečaja niso bili popolni začetniki, ampak so že vsi imeli nekaj predhodnega znanja angleškega jezika. Skupino je obiskovalo 7 udeležencev lanske začetne skupine, njim pa so se pridružili še štirje novi udeleženci, ki so že

obvladali nekaj osnov angleškega jezika. Naše delo je potekalo po programu učbenika in delovnega zvezka **Face2Face: Starter, založbe Cambridge University Press**, ki sem ga dopolnjevala z dodatnim primernim gradivom in multimedijskimi predstavitvami. V tem šolskem letu so udeleženci obnovili znanje prejšnjega leta, spoznali pa so tudi veliko novih tem. Pogovarjali smo se o hobijih, potovanjih, krajevnih znamenitostih, prostem času, nakupovanju, udeleženci pa so spoznali tudi veliko novih slovničnih značilnosti angleškega jezika. Vsi udeleženci, pa tudi jaz, s(m)o bili zelo ponosni, koliko znanja so usvojili v zadnjem letu in kako se je povečala njihova zanesljivost pri uporabi tujega jezika.



2. TEČAJ ANGLEŠKEGA JEZIKA – SREDNJA STOPNJA:

Skupino je obiskovalo 9 udeleženk. Osmim udeleženkam, ki tečaj obiskujejo že nekaj let, se je pridružila nova članica, ki se je odlično vklopila v ustaljeno skupino. Tako kot v prvi skupini je tudi tukaj potekalo delo po učbeniku in delovnem zvezku **Face2Face: Starter, založbe Cambridge University Press**, ki sem ga dopolnjevala z dodatnim primernim gradivom. Naše učne ure so potekale v angleškem jeziku, s kakšno krajšo razlago povedanega v slovenščini. Kljub vedno težji snovi je v skupini vladalo zelo sproščeno in pozitivno vzdušje. Udeleženke so bile zelo vedoželjne novega znanja in ponosne na dejstvo, koliko lažje lahko kontaktirajo v angleškem jeziku na potovanjih in podobnih situacijah.

3. NADALJEVALNA SKUPINA ANGLEŠČINE:

Nadaljevalna skupina je že zelo ustaljena, saj jo večinoma sestavljajo članice, ki obiskujejo tečaj že od samega začetka, vsako leto pa se nam pridruži še kakšna na novo. Vse imajo že zelo dobro predznanje angleščine, zato pri nadaljevalnem tečaju potekajo ure predvsem na principu bogatenja tega znanja in večanju besednega zaklada.

Pri nadaljevanjem tečaju smo spoznavali in ponavljali predvsem teme, ki so splošno uporabne v vsakdanjem življenju, na potovanjih, v pogovorih. Poudarek je bil na novem in osveženem besedišču, pa tudi na pravilno uporabo slovnice nismo pozabile. Tudi tukaj je bilo glavno težišče predavanj na komunikaciji, sproščenih pogovorih in skupinskem delu. Brale smo tudi knjige v angleškem jeziku in debatirale o njihovi vsebini, veliko pa smo debatirale tudi o aktualnih temah in problemih današnje družbe. Seveda vse v angleškem jeziku.



Mislím, da je za nami še eno uspešno študijsko leto na programu angleščine U3ŽO. Zelo se že veselim naslednjega in upam, da se bomo videli naslednjo leto z vsemi udeleženci v kar se da velikem številu.

Alenka Cvetič, mentorica

ODKRIJMO LEPOTE NAŠE DOMOVINE

Naše delo se je pričelo v učilnici, kjer smo si pripravili plan naših ogledov in ideje za letošnjo zloženko.

Pot nas je vodila v Šmartno pri Slovenj Gradcu, Velenjski grad in Hišo mineralov. V Dravogradu smo si ogledi razstavo klekljanih čipk ter spoznali slikarja Srečka Friaufa in njegova dela. Na Prevaljah smo si na OŠ ogledali muzej bralne značke in spoznali življenje in delo Leopolda Suhodolčana. Ob pomnikih smo se seznanili z zgodovino Prevalj. V Mežici smo obiskali čebelarski muzej, nato pa spoznali zgodovino in današnjo Mežico. Sprehodili smo se po turistični vasici Šentanel in si ogledali Polhov mlin. Za zaključno ekskurzijo smo se s pomočjo gospoda Joška Kerta potepali po Podjuni (Pliberk, Globasnica, Tinje, Celovec – Mohorjeva družba, Gospa Sveta ...).



Poleg ogledov smo pripravili tudi zaključni izlet vseh slušateljev na U3ŽO v Vače, Geoss, Bogenšperk in Stično.

Naše raziskovalno delo je bilo posvečeno gradovom in dvorcem v Mislinjski dolini, ki smo jo predstavili z zloženko.

Mira Časar, mentorica

KAKO PRIPRAVITI DOBER PRISPEVEK

V okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje na MOCIS-u je tudi to študijsko leto potekal študijski program 'Kako pripraviti dober prispevek'. Že samo ime programa pove, da je šlo za novinarsko skupino, z udeleženci pa smo se enkrat mesečno srečevali v prostorih MOCIS-a, kjer smo najprej skupaj zastavili načrte, kako in na kakšen način bomo nadaljevali in nadgrajevali znanje, ki so ga pridobili že v preteklem letu, nato pa smo se lotili izvedbe zastavljenega programa, ki je poleg priprave novinarskih prispevkov vključeval tudi promocijo U3ŽO.

Osredotočili smo se predvsem za različne novinarske zvrsti, največji poudarek pa je bil na pripravi intervjujev, v katerih so 'študentje' predstavljali predvsem študijske programe in mentorje le-teh ter udeležence U3ŽO.

V študijskem programu so sodelovale tri udeleženke in en udeleženec in kar nekaj njihovih prispevkov ste lahko že prebrali ali poslušali, saj smo jih objavljali tekom študijskega leta v različnih medijih. Največ na portalu Moja občina Slovenj Gradec, na facebook strani MOCIS-a, v časopisu SGlasnik in na Koroškem radiu v oddaji za upokojence Ni časa.

Udeleženci so dokazali, da so večji pisanja, in od odgovorov na preprosta vprašanja so napredovali k poglobljenim intervjujem. Te si še vedno lahko preberete v omenjenih medijih, vse, ki bi želeli preizkusiti svoje novinarske sposobnosti, pa vabimo k sodelovanju v prihodnjem študijskem letu.

Maja Martinc, mentorica

KINO OB KAVI

Program Kino ob kavi je bil prvič vključen v program U3ŽO MOCIS Slovenj Gradec v šolskem letu 2014/15 in poteka v sodelovanju s Kulturnim domom Slovenj Gradec. V sezoni 2015/16 je bilo vpisanih 6 udeležencev.

Program Kino ob kavi zajema ogled osmih rednih in eno nagradno predstavo kakovostnih filmov po izboru Marjane Štalekar. Vodja programa pripravi pred projekcijo uvod v film ter vodi razgovor in izmenjavo izkušenj po ogledu filma v avli ob brezplačni kavi in čaju.

Tudi v tem letu smo imeli na dveh projekcijah vabljen zunanje sodelavce, poznavalce področja, ki ga je film obravnaval. Ob filmu Sprehod skozi gozd se nam je s svojimi spomini in doživetji pridružila pohodnica po Jakobovi poti v Španiji, **Bojana Vranjek. Tomo Jeseničnik**, fotogra si je z nami ogledal film o svetovno znanem Brazilskem fotografu Sebastiao Salgadu – Sol zemlje.

Vpisani v program so za vsak dogodek posebej prejeli tiskano vabila s kratko predstavitevijo filma. Vsi člani U3Žo pa so s strani MOCIS-a dan pred projekcijo dobili SMO-sporočilo oz. povabilo na ogled filma.



Na osmih dogodkih smo tako skupaj našli 187 obiskovalcev oz. 23 udeležencev povprečno na film. Abonente smo tudi letos v juniju nagradili z dodatno brezplačno filmsko projekcijo, ki je bila 7. 6. 2016.

Po odzivu udeležencev menim, da je projekt zadovoljil njihova pričakovanja, še posebej, ker se je oblikovala kar stalna skupina tudi tistih, ki so vstopnice kupovali sproti. Razveseljivo je, da se nam je pri zadnjih dveh filmih pridružilo nekaj povsem novih obiskovalcev.

Marjana Štalekar, mentorica

RAZISKOVANJE LASTNEGA LIKOVNEGA IZRAZA

Vse delo je potekalo v aktivnih učnih oblikah – delavnicah. Vse dejavnosti so potekale v obsegu dveh ur, skupaj smo izvedli 40 ur.

5. 11. 2015 Konstrukcijsko risanje stola po opazovanju z osnovami viziranja – z uporabo različnih vrst črt so risale stol z upoštevanje proporcev.

12. 11. 2015 Osnove perspektive – frontalna perspektiva (risanje hiše, ulice v frontalni perspektivi).

19. 11. 2015 Diagonalna perspektiva (risanje hodnika v diagonalni perspektivi).



26. 11. 2015 Barvni nauk (barvni krog, barvni toni in odtenki, tople in hladne barve ter sorodne in kontrastne). Izdelava vaje za mešanje barv.

3. 12. 2015 Tihožitje – vrč in jabolka (postavitev kompozicije – risba s svinčnikom, slikanje z akrili).

10. 12. 2015 Nadaljevanje slikanja z upoštevanjem modelacije in vrednotenje slik.

17. 12. 2015 Slikanje pokrajine (delo po fotografiji z upoštevanjem načel mešanja barv).

7. 1. 2016 Cvetovi po reprodukciji Dore Plestenjak – variacije s poenostavljanjem motiva in upoštevanjem komplementarnega kontrasta – akril na platnu).
14. 1. 2016 Dokončevanje slik ter skupno vrednotenje izdelkov z oblikovanimi kriteriji.
21. 1. 2016 Demonstracija tehnike suhega pastela in nato slikanje.
28. 1. 2016 Voda in odsev v vodi – slikanje z akrilom.
4. 2. 2016 Demonstracija tehnike akvarela ter samostojno slikanje – izbira motiva po lastni želji.
11. 2. 2016 Risanje s svinčnikom dežnika po opazovanju – ponovitev in utrjevanje znanja viziranja in konstrukcijskega risanja.
18. 2. 2016 Slikanje motiva dreves in mešanje barv v zelenih odtenkih – akrilna tehnika.
10. 3. 2016 Slikanje pokrajine po lastnem izboru – mešanje barv – akrilna tehnika.
17. 3. 2016 Slikanje motiva in tehnike po lastnem izboru in vrednotenje.
24. 3. 2016 Zimski motiv – slikanje akril.
31. 3. 2016 Nadaljevanje dela in skupno vrednotenje.
7. 4. 2016 Prostorski ključi (prvi, drugi, tretji plan, velikosti, prekrivanje, podrobnosti, od temnega k svetlemu), zlati rez in kompozicija. Risanje dreves in s slikanjem tonsko prikazovanje prostora z upoštevanjem prostorskih ključev.
14. 4. 2016 Dokončevanje slik prejšnjega tedna in vrednotenje. Izbor slik za razstavo.

Nada Medved, mentorica

FOTOGRAFIJA

Udeleženci študijskega programa fotografije v okviru U3ŽO so se v okviru izobraževanja seznanili najprej s teoretičnimi znanji o fotografiji, kot so npr. osnovna fotografska oprema, osnove fotografske optike, spoznavanje lastnosti in različnih objektivov, rokovanje s fotoaparati, osnove kompozicije, problemi fotografiranja v različnih svetlobnih okoljih ... Teoretični del izobraževanja je obsegal cca. 10 šolskih ur, preostalih 20 šolskih ur pa je predstavljalo fotografiranje na terenu.

V okviru terenskega oz. praktičnega dela izobraževanja so udeleženci fotografirali na različnih lokacijah v Slovenj Gradcu in bližnji okolici, poleg tega pa še v Dravogradu, Mislinji in Mozirskem gaju. Pri praktičnem delu so spoznavali različne zvrsti fotografije, kot so npr.

pokrajinska fotografija, makro fotografija, portretna fotografija, ulična fotografija, studijska fotografija z uporabo tehnike t. i. »svetlobnega čopiča« ter na realnih lokacijah in situacijah reševali probleme, kot so npr. fotografiranje v šibkih svetlobnih pogojih, uporaba bliskavice, dolge ekspozicije ... Med samim potekom izobraževanja so občasno opravili evalvacijo posnetega fotografskega materiala, se seznanili z osnovnimi kriteriji in pravili pri izboru in urejanju fotografij ter se naučili svoje fotografije razvrstiti v kvalitetne range po principu osnovnih načel za selekcioniranje fotografij. Proces izobraževanja v okviru študijskega programa fotografija je bil izpeljan s ciljem doseči večjo samostojnost udeležencev pri fotografiranju in suverenem obvladovanju tehnike in tehnologije, ki jo nudijo sodobni fotoaparati.



Tomo Jeseničnik, mentor

ZUMBA®GOLD

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. Vadba je potekala od 15. oktobra do 5. maja v eni skupini. Skozi srečanja smo z udeleženkami opravile naslednje aktivnosti:

1. Postopno učenje novih plesnih korakov
2. Nadgradnja pridobljenega znanja v prejšnji sezoni
3. Razgibavanje celotnega telesa
4. Vaje za prostorsko koordinacijo
5. Vaje za ohranjanje ravnotežja
6. Vaje za krepitev mišične moči in vzdržljivosti
7. Vaje za gibljivost
8. Vaje za pravilno držo
9. Raztezne vaje
10. Sprostitev in zabavno druženje vsako uro



Sonia Krauser, mentorica

ESPERANTO

Esperanto je jezik, ki omogoča sporazumevanje med ljudmi iz različnih delov sveta. 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. 3 udeleženske so spoznavale čare esperanta v družbi mag. Vinka Ošlaka.

PREPRAZNIČNI IZLET V CELJE

Letos je MOCIS prvič organiziral "predpraznični izlet" za člane Univerze za tretje življenjsko obdobje Slovenj Gradec. Dogajalo se je v sredo, 16. 12. 2015. Tokrat smo se odpravili v "grofovsko" mesto Celje, da začutimo predpraznični utrip veselega decembra. Ker so tedaj najkrajši dnevi, so bile ulice že razkošno osvetljene. Ogledali smo si nekaj znamenitosti pod vodstvom ge. Mire Časar, mentorice krožka "Spoznavajmo domovino". Ob sprehajanju po ulicah smo na hitro spoznali Narodni dom, Celjski dom, kip Alme Krlin, kip Josip Pelikana, kamniti vodnjak ... Čeprav poti niso bile bele, je bilo v zraku začutiti zimski hlad. Tako smo se mimogrede ustavili v bifeju Espresso na zakuhanem vinu, kot se za ta čas spodobi.

Polni občutka topline se odpravimo proti Ljudskemu gledališču Celje. Seveda, glavni namen je bil obisk predstave Špas teatra "KO KO komedija" z igralkama Katarino Čas in Ano Marijo Mitič. Ni dolgo, ko so zabeležili že več kot 100 ponovitev. Pa to ni čisto običajna komedija, pač pa ko ko komedija, v kateri igralki pokomentirata smisle in nesmisle našega vsakdana. Trajalo je dobro uro in pol ob polni dvorani nasmejanih gledalcev.

Vzdušje članov U3ŽO SG je bilo pravšnje, zato bomo vsako leto v veselem decembru obiskali kakšen kraj, znamenitost, predstavo, ki daje spomin na sneg, predvsem pa "novoletne utripajoče lučke".



Zapisala: Zdenka Turičnik

ZAKLJUČNA ESKURZIJA

Že tretje leto zapored smo organizirali zaključno ekskurzijo za vse člane U3ŽO. Odpravili smo se v četrtek, 12. maja 2016 v osrednji del Slovenije. Morda so zjutraj koga zmotile dežne kaplje, zato avtobus ni štel popolne zasedbe, a kljub temu nam radovednosti po še neznanem ni manjkalo.

Prvi postanek naše poti je bil **kraj Vače** pri Litiji, kjer nas je sprejela klepetulja, ga. Anka iz družinskega gledališča Kolenc.



Nato smo se odpravili na **grad Bogenšperk**, ki je lepo obnovljen in zaradi svoje zgodovine eden najpomembnejših renesančnih kulturnih spomenikov Slovenije.



Tretji postanek smo imeli v **Stični**, ki je znana po **cisterijanskem samostanu** Stična.



Na koncu naše poti smo se okrepčali na Turistični kmetiji Grofija. Zaključne ekskurzije se je udeležilo 31 ljudi.



ZAKLJUČNA PRIREDITEV 2015/2016

Svečan zaključek 3. študijskega leta U3ŽO je potekal 31. maja 2016 v avli Druge osnovne šole Slovenj Gradec. Povabili smo vse člane univerze, mentorje, animatorje, predstavnike različnih institucij, zavodov, društev ... skratka vse tiste, s katerimi nas povezuje delovanje naše univerze.

Na prireditvi so se predstavili različni študijski programi. Izstopal je skupen projekt dveh študijskih programov: domovina in fotografija, ki so v sliki in besedi predstavili gradove Mislinjske doline. Ob koncu so se jim pridružili še predstavniki jezikovnih študijskih programov. Program je povezovala članica U3ŽO, Irena Cimerman, za glasbeno vzdušje pa je poskrbel tudi član U3ŽO, Bogomir Turičnik.



