



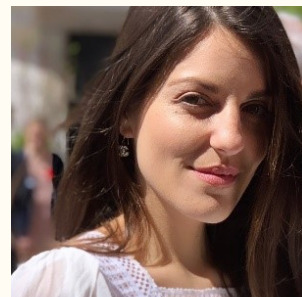
Ljudska univerza Kranj

E-NOVIČNIK

Uvodnik

Mira Grabanica, medkulturna mediatorka

**SPOZNALA SEM, DA JE
NEKAJ MENI TAKO
SAMOUMEVNEGA,
NEKOMU SKORAJDA
NEDOSEGLJIVO.**



O PROSTOVOLJSTVU

Vsako leto 5. decembra obeležujemo mednarodni dan prostovoljstva, praznik vseh prostovoljcev in prostovoljk, ki nas opomni, koliko le-ti prispevajo k družbeni blaginji.

Prostovoljstvo je dejavnost, za katero posameznik nameni čas in energijo za pomoč drugi osebi, skupini ali organizaciji ter za to ne pričakuje in ne prejme plačila (Martinez idr.). Dejavniki, ki so vplivali na razvoj prostovoljstva so predvsem razslojenost družbe, krizne situacije in kršenje pravic.

Sanjarim o svetu, kjer bi vsi ljudje bili preskrbljeni in nikomur ne bi nič manjkalo. Svet, kjer bi bila medsebojna pomoč ena izmed pomembnejših vrednot in ne nekakšna dodatna aktivnost, ki se jo poslužujemo ob prostem času. Pomoč drugemu je nekaj povsem naravnega, človeškega. Lepo bi bilo, če bi to počeli povsem enostavno in brez preišljevanja. Svet, v katerem živim, ni takšen. Zato je še posebej dragoceno, da vseeno obstajajo ljudje, ki vse zgoraj navedeno udejanjajo in živijo.

Tudi sama sem bila prostovoljka. Ko še nisem niti vedela, kaj pomeni biti medkulturna mediatorka, sem to že delala. Pomoč sem nudila albanskim družinam, ki so bili zaradi neznanja slovenskega jezika in nepoznavanja javnega sistema v Sloveniji, prikrajšani. Najbolj sem bila dejavna na področju zdravstva in področju pravic delavcev. Spoznala sem, da je nekaj meni tako samoumevnega, nekomu skorajda nedosegljivo. Pridobila sem dragocene izkušnje ter uvid v življenje priseljencev, ki postavljajo čisto začetne temelje v novi državi. Veliko je takšnih, ki me še sedaj, po kar nekaj letih, pokličejo in se zahvaljujejo za vse kar sem naredila za njih. Slišim pa tudi, da sedaj nekateri pomagajo ostalim, na novo priseljenim. To me zelo veseli.

**SAMA BI PROSTOVOLJSTVO
POIMENOVALA (SONČNI) ŽAREK
UPANJA – ZA TISTEGA, KI POMAGA
IN TISTEGA, KI POMOČ PREJME.**

Odraščala sem v toplem domu, ničesar mi ni manjkalo, starša pa sta nas otroke vedno spominjala, da moramo biti za vse, kar imamo, hvaležni vsak dan znova. Poudarjala sta empatijo do sočloveka ter dejstvo, da se dobro z dobrim vrača.

Precej preprosta razlaga, saj vendarle vsi to vemo. In če bi vsi to živeli, ne bi sanjara o svetu, kot sem opisovala zgoraj. Zato nasvet starševudejanjam in izkazujem hvaležnost, obenem pa to delim z drugimi. V obliki pomoči – od malih dejanj, do večjih. Občutek je v obeh primerih poseben. In ne v takem smislu, da zadostim svojemu egu ter se potrepljam po rami, kako dober človek sem. Morda sem kot mlajša kdaj pomagala s tem namenom, da se bom jaz dobro počutila. Sedaj pa vem, kaj čutim: še večjo hvaležnost in predvsem človeškost.

Sama bi prostovoljstvo poimenovala (sončni) žarek upanja – za tistega, ki pomaga in tistega, ki pomoč prejme. Upanje, da lahko vsi pomagamo drug drugemu. Da lahko živimo v boljšem svetu, ne glede na razmere okoli nas, na katere nimamo vpliva. Da se grejemo s toplino, srčnostjo in solidarnostjo.

Na Ljudski univerzi Kranj prostovoljstvo izredno cenimo. Zelo spodbujamo tudi medgeneracijsko povezovanje in vključevanje starejših. Njihove življenjske izkušnje so neprecenljive. Veliko je takšnih upokojencev, ki so osamljeni. Nastane lahko neka praznina, ki je ne morejo zapolniti hobiji ali materialne dobrine. Potreba po človeškem stiku in hranjenju notranjosti človeka je velika. Včasih človek potrebuje samo nekoga, da ga posluša, da se z nekom pogovarja. Za nekoga je to droben delček dneva, za nekoga pa sestavni del mozaika.

Če začutite, da bi tudi sami radi prebudili žarek v sebi, ste prisrčno vabljeni na Ljudsko univerzo Kranj in v LUK-medgeneracijski center, da zaživite prostovoljstvo. Imamo široko paleto aktivnosti, kjer lahko svoje znanje, izkušnje ali pa preprosto samo svoj čas namenite starejšim, otrokom ali ostalim udeležencem. Hvaležni vam bodo, najbolj pa boste to čarobno hvaležnost vi sami začutili do sebe.

Ali poznate?

Latino plesi za posameznike – za ljubitelje plesa

Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanj odraslih

Latinskoameriški plesi so se razvili v Braziliji in na Kubi. Največkrat so mešanica plesnih ritmov in korakov, ki so jih prinašali afriški črnci, južnoameriški Indijanci in evropski priseljenci. Po tehniki so plesi zelo različni, tako po temperamentu kot plesnem izrazu, nosijo pa v sebi poseben čar.

Ukvarjanje s plesom je primerno za vsakogar. Ples ni samo ples, temveč je tudi zdravilo proti stresu in balzam za dušo. Je dinamičen, razburljiv in navdihujoč. Vadeči med vadbo uživajo, plešejo, porabijo ogromno kalorij, učvrstijo telo in se po koncu ure počutijo kot prerojeni.

Latino plesi za posameznike je sproščujoča vadba, ki združuje latino ritme in lahko sledljive plesne korake, ki vas bodo preprosto navdušili. Učite se preprostih kombinacij korakov in gibov vseh najbolj priljubljenih latino plesov: bachata, kizomba, cumbia, merengue, tehno merengue, cha cha cha, salsa, salsaton in reggaeton.



Če se želite učenja plesa lotiti resno, je najboljša rešitev, da se vpišete v plesni tečaj. Tam vas bodo profesionalni plesalci naučili pravilnega izvajanja ter treniranja plesnih figur. Vroči latino ritmi bodo v vas obudili strast do življenja in radost gibanja. Zaradi raznolikosti ter intenzivnosti plesnih gibov je plesni trening oblika intenzivne rekreacije, hkrati pa tudi dobrodošla sprostitev od vsakodnevnih skrbi in obveznosti.

Doživite z nami vsak teden eno uro sproščujoče rekreacije in pridobite znanje plesa hkrati.

- Naučili se boste osnovne korake različnih južnoameriških družabnih plesov
- Plesnega tečaja se lahko udeležite posamično, brez plesnega partnerja.
- Plesni koraki so preprosti, zato ni potrebnega nobenega predznanja.

Pustimo telesu in duši, da uživata v ritmu latinskoameriške glasbe.

Ples je moj prosti čas, moja sprostitev, moja zabava, moja vadba.

Ali poznate?

10-prstno slepo tipkanje

Renata Dobnikar, organizatorka izobraževanj odraslih



Izziv:

Kako hitro lahko tipkate?
Koliko prstov uporabljate pri tipkanju?
Lahko tipkate s hitrostjo vaših misli?

Večina od nas dnevno uporablja računalnik za delo in tudi zasebno. Za vnos podatkov uporabljamo poleg miške tudi tipkovnico. Praktično vsak uporabnik računalnika zna tipkati, toda večina začne z dvema prstoma in pri tipkanju gleda na tipke in mnogi na tem tudi ostanejo in zgubljajo čas. Koliko med nami je takšnih, ki tipkanje dejansko obvlada? V mislih imamo predvsem desetprstno slepo tipkanje, s pomočjo katerega lahko posamezne pisalne naloge opravimo veliko hitreje in z manj napakami, saj med tipkanjem gledamo v zaslon. Največja prednost pravilnega tipkanja je, da lahko med tipkanjem tipkarske napake takoj popravljamo. Če torej hočemo biti učinkovitejši pri vsakodnevnem delu, je prav gotovo smotrno, da izpilimo našo tehniko tipkanja.

Če še niste seznanjeni z vsemi metodami dobrega tipkanja, potem je sedaj idealna priložnost, da se jih naučite. Tipkanja z desetimi prsti se lahko z uporabo vaj in rednim delom naučimo v nekaj tednih. Vsekakor pa brez ustreznega truda in potrpežljivosti učinka ne bo.

Desetprstno slepo tipkanje je namenjeno vsem:

- ki se vsakodnevno srečujete z vnosom podatkov,
- ki bi radi svoje delo opravili čim hitreje in kar se da natančno,
- ki bi radi osvojili spretnost hitrega desetprstnega tipkanja,
- ki bi radi dobro obvladovali tipkovnico,
- ki bi radi izurili hitrost prepisovanja besedil in pisanja po nareku.

Še dvomite?

Ob koncu tečaja boste obvladali desetprstno slepo tipkanje in osnovno oblikovanje besedil. Začnite že danes – [cilj je blizu!](#)

Novice naših projektov

Projekt "Smart Copy-Paste"

Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanja odraslih



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Project "Smart Copy-Paste" reference no. 2019-3-PL01-KA205-077631 co-funded by the Erasmus+ programme of the European Union

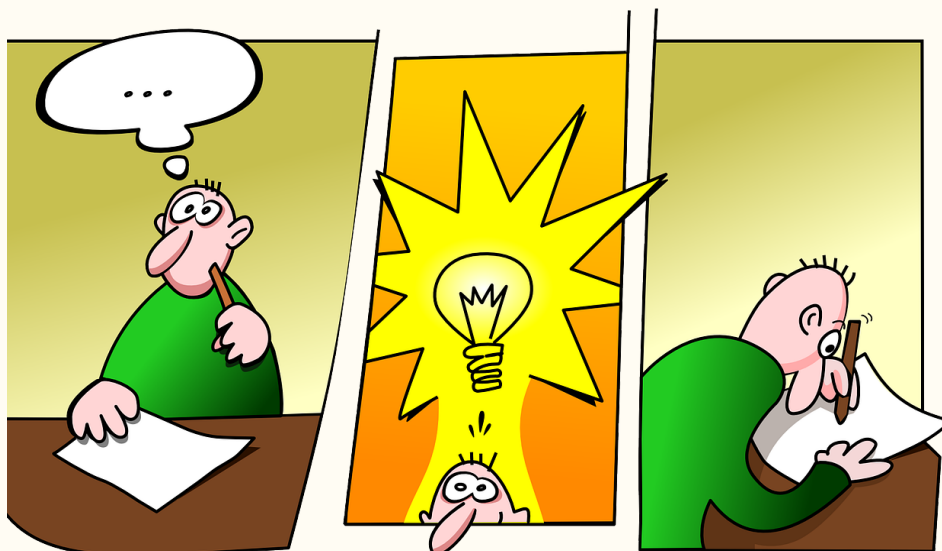
Ciljne skupine projekta:

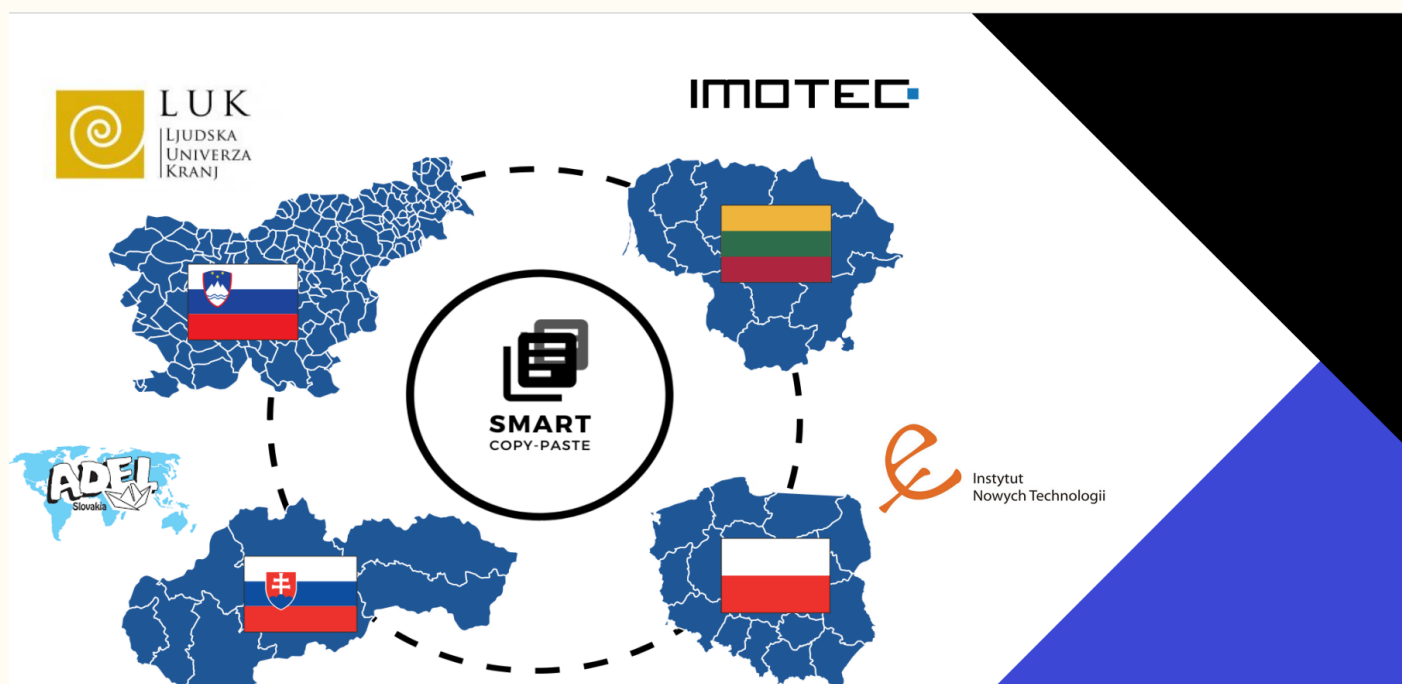
- Mladi od 16 do 30 leta starosti – se bodo podučili o intelektualnih avtorskih pravicah in varstvu podatkov. Naučili se bodo, kaj je dovoljeno in kaj je prepovedano, kaj je kaznivo dejanje, kako zaščititi intelektualno lastnino in avtorske pravice. Za to ciljno skupino smo v okviru projekta pripravili usposabljanja, diseminacijske dogodke ter natečaj za najbolj zanimivi slogan.
- Mladinski delavci in vsi tisti, ki delajo z mladimi. Na dveh diseminacijskih dogodkih smo predstavili v projektu razvit priročnik z učnimi vsebinami, različne metode dela in orodja ter pripomočke za delo s ciljno skupino.

Rezultati projekta

V okviru projekta smo v partnerskem konzorciju izdelali sledeče rezultate projekta:

- Priročnik z učnimi vsebinami in metodami dela
- 4 videovsebine primerne za samoučenje in uporabo pri pouku in v različnih delavnicah
- Comic book





V okviru projekta smo od 20. do 24. septembra 2021 v Kranju gostili partnerje na skupnem izobraževanju Joint Staff meeting. Na pet dnevni delavnici, smo izurili po dva multiplikatorja iz vsake države za delo z mladimi na temo Smart Copy paste in širjenje rezultatov tudi po zaključku projekta. Delovno vzdušje smo dopolnili z izmenjavo dobrih praks ter medkulturnim spoznavanjem. Kot dobri gostitelji smo gostom pripravili tudi bogat kulturno turistični program in jim približali lepote Slovenije.

Projekt se je zaključil s zaključnim srečanjem 18. in 19.11.2021 v Łódžu na Poljskem.



ZIP - Začetna integracija priseljencev

Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanja odraslih



JN »Izvajanje programa učenja slovenskega jezika in seznanjanja s slovensko zgodovino, kulturo in ustavno ureditvijo v obliki enotnega programa Začetna integracija priseljencev (ZIP)«

Naročnik:

Urad Vlade Republike Slovenije za oskrbo in integracijo migrantov

Trajanje projekta:

1. 11. 2021 do 31. 10. 2023 z možnostjo podaljšanja do 1. 9. 2024 oziroma do zaključka programa.

Namen:

Učenje slovenskega jezika in seznanjanje s slovensko zgodovino, kulturo in ustavno ureditvijo RS. V proces učenja slovenskega jezika so integrirane vsebine iz življenja in dela, ki krepijo integracijo priseljencev v slovensko družbo.

Tečaj je namenjen tujcem, ki niso državljani Evropske unije. Potrdilo za brezplačno udeležbo v programu pridobijo na upravni enoti kraja bivanja, kjer podajo zahtevek za brezplačno učenje slovenščine v skupnem obsegu največ 180 ur.

Uredba o načinih in obsegu zagotavljanja programov pomoči pri vključevanju tujcev, ki niso državljani Evropske unije (Uradni list RS, št. 70/12, 58/16 in 70/21) – povezava na <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=URED5966>

Obvezni dokumenti za vključitev v program:

- Originalno potrdilo, prejeto z upravne enote kraja bivanja na podlagi vloženega zahtevka za brezplačno udeležbo v programu. (Zahtevek ni ustrezno dokazilo.).
- Veljaven osebni dokument (osebna izkaznica, vozniško dovoljenje, potni list, ...).

Informativne prijave sprejemamo preko telefona 04 280 48 13 ali elektronske pošte info@luniverza.si, v kateri nam sporočite ime in priimek, telefon ter e-naslov, na katerega boste prejeli povabilo na testiranje in vpis.

Glede na rezultate testiranja bomo pripravili osebni izobraževalni načrt in določili začetek izobraževanja.

Svetovalni kotiček

Žasna Omerzu, organizatorica izobraževanja odraslih

(Vir: <http://www.epsihologija.si/novica/kako-napisati-dobre-novoletne-zaobljube>)

Kako napisati dobre novoletne zaobljube?

Novoletne zaobljube so seznam želja in ciljev, ki bi jih v novem letu želeli doseči. Gre za obljubo, ki jo damo sami sebi, da bomo zelene dolgoročne cilje dosegli. Novo leto je simbolika novega začetka, zato ga mnogi izkoristijo za nov začetek tudi na področju doseganja osebnih ciljev.

Tehnika postavljanja ciljev je učinkovita le, če so cilji postavljeni pravilno in dobro, tako dolgoročni kot tudi kratkoročni. Poleg dvigovanja motivacije, s postavljanjem ciljev krepimo tudi samozavest, ko vidimo, kako uspešni smo pri doseganju cilja.



Namigi, kako postaviti dobre novoletne zaobljube:

1. Zaobljube naj bodo specifične. Natančno opredelite, kaj pomeni »biti bolj srečen«, »uživati življenje« ali »biti fit«. Poskušajte biti čim bolj specifični, kaj želite doseči ali spremeniti.
2. Poleg zaobljub si postavite tudi jasne kratkoročne cilje, ki vas bodo vodili do uresničitve zaobljube.
3. Zaobljube naj bodo merljive. Tako boste lažje preverjali, ali zaobljube dosegate. Namesto »Rad bi bil aktiven in fit«, raje napišite, kolikokrat na teden boste tekli ali hodili na fitnes.
4. Zaobljube naj bodo dosegljive in realne. Kritično razmislite, ali je cilj resnično dosegljiv.
5. Razmislite, ali je zaobljuba relevantna. Ali si cilj resnično želite doseči, ali ste ga napisali le zato, ker se to pričakuje od novoletnih zaobljub. Razmislite, ali zaobljubo postavljate zaradi sebe ali zaradi drugih.
6. Zaobljube nujno časovno opredelite. Do kdaj želite cilj doseči? Če so cilji časovno opredeljeni, lahko preverjamo, ali sploh smo na poti do našega cilja.
7. Zaobljube zapišite in se podpišite. Obesite jih na vidno mesto, da boste lahko preverjali, kako uspešni ste ter boste zaobljubam še bolj zavezani, tako vas ne bodo pozabljene počakale v predalu do naslednjega leta.

Preden začnete pisati novoletne zaobljube, dobro razmislite o vseh točkah. Zaobljube si zapišite, naredite plan akcije, nato pa odločno in vztrajno cilju naproti. In ne le prvi mesec, tudi vse naslednje, da boste drugo leto končali v statistiki 8 % ljudi, ki zaobljubo izpolnijo.

Dobre zgodbe

Simon Žerjavič – s prostovoljstvom do zaposlitve



Pred tremi leti sem se preselil v Kranj, kjer sem bival v stanovanjski skupini Katapult, ki spada pod CSD Gorenjska – enota Kranj. Bil sem vključen v integracijski program. Po začetnem prilagajanju na novo okolje, sem počasi začel raziskovati mesto in sem slišal za LUK-MC Kranj. Tam je bilo veliko aktivnosti in vse so bile brezplačne. Želel sem se čimbolj vključiti v družbo, zato sem začel obiskovati različna predavanja, konverzacijske urice v tujem jeziku, kulinarčne delavnice.

S prijatelji pa smo velikokrat igrali tudi namizni tenis. Zaposleni v LUK - medgeneracijskem centru so bili vedno prijazni in spoštljivi - ker so mi želeli pomagati pri integraciji smo se dogovorili, da lahko sodelujemo, da jim lahko pomagam kot prostovoljec.

To je bila vzajemna pomoč, saj so na ta način oni meni pomagali, da sem spoznal nove ljudi, vzpostavil nove odnose in dobil občutek, da sem koristen za družbo. Jaz pa sem pomagal njim - pri aktivnostih, počitniških aktivnostih, administrativnih delih. S prostovoljstvom sem počasi pridobival delovne izkušnje na področju medgeneracijskega sodelovanja. Z mojim delom so bili vsi zelo zadovoljni in tako so mi ponudili pomoč pri poklicni karieri - podpisali smo pogodbo za delo preko javnih del. Tako se je moje prostovoljstvo dvakrat obrestovalo - zrasel sem osebno in karierno. Sedaj sem zaposlen že več kot 9 mesecev in vse kaže, da bomo sodelovali tudi v prihodnje - prostovoljno ali poklicno - bomo videli, kaj bo prinesel čas.

Kaj vas žene, kaj vas navdušuje pri delu?

Zagotovo drži, da kot prostovoljec veliko več dobiš, kot daš. Prostovoljstvo ti prinese ogromno izkušenj na različnih področjih pa tudi občutek, da si za nekoga pomemben, vreden, da se nekdo ob tebi dobro počuti in obratno. Težko je opisati, kaj vse občutiš – predvsem tisto toplino pri srcu. Vedno sem rad v stiku z ljudmi in to me polni z energijo in voljo. Kar precej sem sodeloval na počitniških aktivnostih za otroke. Pred glavnimi počitnicami smo se srečali, da se uskladimo, naredimo načrt. Všeč mi je, da sem lahko tudi sam predlagal kakšno delavnico in jo izpeljal. Jaz sem, na primer, organiziral lov za zakladom v kanjonu Kokre. Kot prostovoljec sem sodeloval tudi na Paradi učenja - to mi je dalo potrditev, da so zadovoljni z menoj in z mojim delom.

Kakšni so izzivi?

Največji izziv je usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja in seveda tudi sposobnost usklajevanja in sodelovanja s kolektivom - tudi to mora človek osvojiti.

Ali imate občutek, da se tudi vi še vedno izobražujete, učite?

Seveda. Sem eden tistih posameznikov, ki verjame in opazi, da se človek vsak dan nekaj nauči. Vsak izkušnja, vsak stik in interakcija s človekom, delo za računalnikom, vsak dan kaj novega doživiš in se naučiš.

Kaj delate v prostem času?

Zelo rad se gibam. Hodim, tečem, kolesarim, hodim v hribe. Tudi v visokogorje kot je Triglav in Škrlatica. Sem tudi nogometni sodnik.

Jezikovni kotiček

Petra Odar, organizatorica izobraževanja odraslih



Pri učenju novega jezika se učimo tudi besedni zaklad. Učenje si lahko olajšamo z asociacijami.

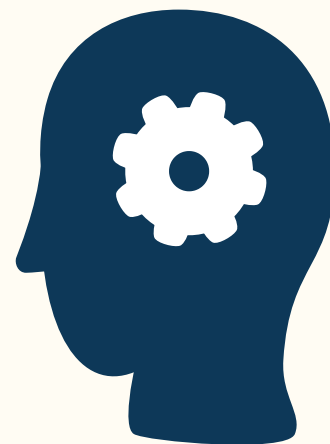
1. Iskana beseda: umetnost v italijanščini.
2. Razmislimo, če poznamo kakšno besedo, ki je podobna iskani (na primer: umetnik, umetnina, umeten).
3. Primerjamo besedo s poznanimi besedami v drugih jezikih (na primer: ANG: art, NEM: kunst, ŠPA: art, FRA: art).
4. Poskusimo ugibati: ITA: art?
5. Preverimo v slovarju (umetnost v italijanščini je »arte«).

Kotiček za umovadbo

Mojca Rozman, organizatorica izobraževanj odraslih

Nazorno mišljenje: spodaj je napisano 30 besed, med katerimi se jih 7 ponovi. Katere besede so to?

TORBA - UNIVERZA - DEŽNIK - POLETJE -
SVINČNIK - MRAZ - ZVONČEK - ODEJA -
ČOKOLADA - TERASA - POHODNIK -
KLOBASA - AVTOBUS - MRAZ - PARADIŽNIK
- URADNIK - PARADA - TORBA - KONJ -
SOLATA - SVINČNIK - TERASA - URAD -
POHOD - ODEJA - KROMPIR - KLET -
STREHA - UNIVERZA - POLETJE



Sprostitveni kotiček

Izkoristite čas tukaj, saj je življenje v resnici kratko

Mira Grabanica, medkulturna mediatorica
(Vir: *Sensa.metropolitan.si*)



Medtem ko čakate v vrsti življenja, ne pozabite na naslednje stvari:

Vsako minuto nekdo zapusti ta svet.

Starost nima nič s tem.

Vsi stojimo v tej vrsti, ne da bi se tega zavedali.

Nikoli ne vemo, koliko ljudi je pred nami.

Ne moremo se premakniti v zadnji del vrste.

Ne moremo stopiti iz nje.

Ne moremo se ji izogniti.

Torej, medtem ko čakate v vrsti:

Naj trenutki štejejo.

Naredite spremembo.

Opravite tisti telefonski klic.

Postavite si prioritete.

Vzemite si čas.

Izkoristite svoje darove.

Polepšajte nekomu dan.

Poskrbite, da bo vaš glas slišan.

Spremenite male stvari v velike.

Nasmejte nekoga.

Postavite sebe na prvo mesto.

Ljubite.

Oprostite.

Povejte svojim bližnjim, da jih imate radi.

Poskrbite, da na koncu ne boste imeli obžalovanj.

V današnjem svetu se pogosto zgodi, da si ljudje na koncu želijo, da bi imeli več časa – zato ukrepajte, preden bo prepozno. Vsako jutro se opomnite, kako dragocen je vaš čas in poskrbite, da izkoristite vse njegove potenciale.

Vpisi na LUK

Vpisujemo v delavnice in tečaje, ki se bodo začeli izvajati v mesecu januarju 2022:

- 30-urni tečaj Keramika in uporabno lončarstvo: več informacij na [POVEZAVI](#).



- 15-urni tečaj Samomasaža: več informacij na [POVEZAVI](#).



- Latino plesi za posameznike: več informacij na [POVEZAVI](#).



Udeleženci starejši od 60 let se lahko včlanijo v [Univerzo za starejše](#) in delavnico obiskujejo po veljavnem [ceniku Univerze za starejše](#).

LJUDSKA UNIVERZA KRANJ
TU DOBIŠ ZNANJA
ZA VSAK DAN.





"Nihče ne more
narediti vsega,
Toda vsak lahko
naredi nekaj."

(NEZNANI AVTOR)



LJUDSKA UNIVERZA KRANJ
CESTA STANETA ŽAGARJA 1
4000 KRANJ, SLOVENIJA

TELEFON 04/280 48 00
FAX: 04/201 28 91
E-NASLOV: INFO@LUNIVERZA.SI
