ŠTEVILKA 6 | SEPTEMBER 2021

Ljudska univerza Kranj

E-NOVIČNIK

Uvodnik

Renata Dobnikar, organizatorka izobraževanja odraslih

DEMENCA JE BOLEZEN, KI JO PRIKRIVAMO, O NJEJ NE GOVORIMO ...

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

SEPTEMBER – mesec Alzheimerjeve bolezni

Izobraževalci odraslih izobražujemo in ozaveščamo tudi o demenci

Vse od leta 1994 21. septembra obeležujemo svetovni dan Alzheimerjeve bolezni, leta 2012 pa je Mednarodna organizacija za Alzheimerjevo bolezen (ADI) razglasila mesec september kot mesec ozaveščanja javnosti o demenci ter zmanjševanja stigme.

Zanjo je značilen postopen upad kognitivnih sposobnosti (pozabljivost, težave z orientacijo v času in prostoru, razumevanjem, izražanjem in opravljanjem vsakodnevnih opravil), ki je večji od pričakovanega v normalnem procesu staranja. Prvi znaki so torej pogosta izguba spomina, težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil, z govorom in spremembe v obnašanju. Razširjenost te bolezni strmo narašča predvsem zaradi staranja prebivalstva.

Demenca je bolezen, ki jo prikrivamo, o njej ne govorimo ali pa jo poskušamo prezreti predvsem zaradi pomanjkljivega znanja o njej. Bolniki in njihovi skrbniki pa nasprotno potrebujejo veliko podpore in razumevanja. Zgodnje prepoznavanje in znanje o bolezni je ključnega pomena za uspešno zdravljenje, ustrezno oskrbo za bolnika in podporo njegovim skrbnikom.

Tudi pri Ljudski univerzi Kranj se že od leta 2015 intenzivneje ukvarjamo z demenco predvsem z vidika izobraževanja in ozaveščanja javnosti. Naša prizadevanja v zvezi z razširjanjem in izobraževanjem o demenci smo podprli z odprtjem demenci prijazne točke 21. decembra 2017.

Na Demenci prijazni točki so v času uradnih ur vedno na voljo naši usposobljeni zaposleni za individualen pogovor in pomoč osebam z demenco v zgodnji fazi bolezni, ko so še samostojne in aktivne, njihovim svojcem in tudi drugim osebam, ki prihajajo v stik z osebami z demenco.

ZATO JE KLJUČNEGA POMENA ZAGOTOVITI DEMENCI PRIJAZNO OKOLJE ...

Demenci prijazna točka je namenjena tudi svojcem in vsem zaposlenim (policisti, trgovci, bančni in poštni uslužbenci, farmacevti, gasilci in sosedje) kot tudi vsem ostalim v skupnosti, kjer se točka nahaja in jim tudi nudimo pomoč.

Na točki nudimo informacije o tem, kaj je demenca, kakšni so njeni znaki, kako jo prepoznamo. Pomoč, ko je oseba z demenco v stiski, ker ne ve, kdo je in kje živi. Usmeritve – kam naj se osebe z demenco in njihovi svojci obrnejo po nadaljnjo pomoč. DPT pripomorejo k ohranjanju samostojnosti in integritete oseb z demenco pa tudi k zmanjševanju stigme. S pomočjo podpore skupnosti lahko osebe z demenco ostanejo dlje aktivne in v domačem okolju. Zato je ključnega pomena zagotoviti demenci prijazno okolje, v katerem lahko živijo kakovostno in samostojno, prispevajo k skupnosti, živijo varno, dobijo podporo, pomoč in razumevanje, ohranjajo svojo socialno mrežo, dostopajo do storitev, ki so jih vajene in jih potrebujejo (trgovine, bolnišnice, banke, parki …).

V septembru – svetovnemu mesecu Alzheimerjeve bolezni – se bomo na Ljudski univerzi Kranj aktivno vključili v mednarodno akcijo zmanjševanja stigme z izobraževalnimi aktivnostmi za boljšo ozaveščenost in prepoznavanje demence na Gorenjskem.

V okviru dogodkov ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni bomo v sodelovanju s Spominčico –slovenskim združenjem za pomoč pri demenci tudi na Ljudski univerzi Kranj pristopili k mednarodni akciji sprehod za spomin, ki ga bomo izvedli v torek, 21. 9. 2021, in s tem simbolično prispevali k ozaveščanju o Alzheimerjevi bolezni.

Prepričani smo, da lahko s pomočjo podpore skupnosti osebe z demenco ostanejo dlje časa aktivne in v domačem okolju. Zato je ključnega pomena zagotoviti demenci prijazno okolje, saj v takšnem osebe z demenco lahko živijo kakovostno, čim bolj samostojno in dostojanstveno, prispevajo k skupnosti, živijo varno, dobijo podporo, pomoč in razumevanje, ohranjajo svojo socialno mrežo, dostopajo do storitev, ki so jih vajene in jih potrebujejo (trgovine, bolnišnice, banke, parki …).

Izobraževanje o demenci in načinu dela z osebami z demenco je zagotovo močno orodje za ustvarjanje demenci prijazne skupnosti.

Ali poznate?

Univerza za starejše na LUK

Mojca Rozman, organizatorka izobraževanj odraslih

Univerza za starejše (UZS) na Ljudski univerzi Kranj je bila ustanovljena jeseni 2011 z namenom, da združuje in izobražuje svoje člane, in se je sprva imenovala Univerza za tretje življenjsko obdobje. Od samih začetkov ponujamo **raznovrstna** izobraževanja, delavnice, predavanja in druge aktivnosti, zagotavljamo **kakovost** storitev, poskrbimo, da je ponudba **cenovno dosegljiva** prav vsakomur, in delujemo **v skladu z željami in potrebami** naših udeležencev.

PONOSNI SMO, DA SMO VEČINO UDELEŽENCEV MOTIVIRALI IN USPOSOBILI ZA UČENJE NA DALJAVO.

Člani UZS so lahko osebe, starejše od 60 let, upokojenci, izjemoma pa tudi mlajši brezposelni. Člani, ki so starejši od 85 let, pa lahko enega od tečajev obiskujejo brezplačno.

Na UZS potekajo izobraževalne vsebine s področja digitalnih vsebin, kjer se udeleženci učijo osnovne in napredne uporabe računalnika in pametnega telefona. Jezikovni tečaji potekajo na različnih stopnjah v angleščini, nemščini, italijanščini in španščini. Svojo ustvarjalnost udeleženci razvijajo z obiskovanjem tečaja Keramika in uporabno lončarstvo, kjer ob koncu tečaja pripravijo tudi razstavo izdelkov. Posebno dobro pa je obiskana Umetnostna zgodovina, kjer spoznavajo umetnost v teoriji in praksi in se dobro pripravijo na potovanja v tujino ali oglede razstav. Enkrat letno se udeleženci odpravijo na strokovno ekskurzijo v tujino. Za vse, ki si želijo gibanja, je primeren tečaj Latino plesi za posameznike. Vsako leto pa poskrbimo tudi za novosti, ki jih predlagajo naši udeleženci. Za prijetno druženje poskrbimo na ponovoletnem srečanju in jesenskem izletu, znanje tujih jezikov pa udeležencem jezikovnih tečajev pride prav, ko se zaposlenim na LUK pridružijo v evropskih projektih Erasmus+.

V zadnjih dveh izobraževalnih letih smo udeležencem nudili tehnično pomoč pri uporabi videokonferenčnih sistemov, z uporabo katerih so tečaji lahko nemoteno potekali na daljavo. Nekaterim udeležencem smo priskočili na pomoč tudi z izposojo računalniške opreme. Ponosni smo, da smo večino udeležencev motivirali in usposobili za učenje na daljavo.
Vabimo vas, da se nam pridružite, da boste lahko kakovostno, družabno in koristno pridobivali nova znanja in spretnosti ter tako skrbeli za svoje telo, duha in možgane preko celega izobraževalnega leta.

Več informacij na spletni strani

Ali poznate?

Trgovec (Srednje poklicno izobraževanje)

Jasna Omerzu, organizatorka izobraževanj odraslih

Ste komunikativni, pozorni do drugih, podjetni, znate prisluhniti?

Postanite prodajalec. To je poklic, ki daje možnost dela med ljudmi in z njimi. Delo je zelo raznoliko, vključuje informiranje, svetovanje in pomoč strankam, poznavanje in prodajo blaga, skrb za kakovost celotnega prodajnega procesa. Kot prodajalec se lahko zaposlite v vseh vrstah trgovin.

»Ker sem imel narejeno samo osemletko in po 20 letih fizičnega dela sem se odločil, da rabim dodatno izobrazbo. Razmišljal sem, kam bi šel v šolo in sem se odločili za LUK, saj sem tam delal tudi 7. in 8. razred. Najbolj mi je všeč, ker imaš v programu trgovec toliko različnih predmetov in potem začneš raziskovat', kaj ti najbolj ustreza.
Našel sem se v poslovni matematiki, to mi je najbolj všeč.« (Žiga, 38 let)

Zakaj vpis v program?

Znano je, da dobrih prodajalcev vedno primanjkuje. Z zaključenim izobraževalnim programom trgovec - prodajalec pridobite ključna znanja in veščine, potrebne za kakovostno opravljanje tega poklica in posledično konkurenčno prednost na trgu dela. V sklopu programa boste vključeni v praktično usposabljanje z delom, izobrazili se boste na področju splošnih predmetov ter tudi temeljev gospodarstva, poslovanja trgovskega podjetja ter prodaje in upravljanja z blagom.

Ni treba, da se vaša poklicna pot tu konča, saj je program odlično izhodišče za nadaljnji osebni in karierni razvoj. Omogoča vpis v ustrezne izobraževalne programe poklicno-tehniškega izobraževanja, po treh letih delovnih izkušenj pa tudi pristop k opravljanju poslovodskega izpita, kar pomeni, da lahko postanete vodja prodajalne ali se zaposlite v lastnem podjetju.

Pogoji za vpis v program

Pogoj za vpis v 1. letnik programa TRGOVEC - PRODAJALEC je končana osnovna šola oziroma skrajšan program srednjega poklicnega izobraževanja. V višje letnike se lahko vpiše tisti, ki je v programih iste ali višje ravni opravil najmanj 2/3 izpitov predhodnega letnika.
Pogoj za vpis v program TRGOVEC – PREKVALIFIKACIJA je zaključena 3-letna srednja poklicna šola.

Trajanje izobraževanja

Izobraževanje traja dve leti. V tem času udeleženci poslušajo predavanja in opravljajo izpite za tri letnike. V primeru prekvalifikacije izobraževanje traja eno leto, udeleženci pa opravljajo le strokovne predmete.

Vpisi že potekajo.
Za vse dodatne informacije lahko pokličete na 04 280 48 19 ali pišete na izobrazevanje@luniverza.si

Več informacij na spletni strani.

Novice naših projektov

Tedni vseživljenjskega učenja in Parada učenja

Jasna Omerzu, organizatorka izobraževanja odraslih
Katarina Kozole, organizatorka izobraževanja odraslih

Tedni vseživljenjskega učenja (TVU) so najvidnejša promocijska kampanja na področju izobraževanja in učenja v Sloveniji. S projektom opozarjamo na vseprisotnost, pa tudi pomembnost učenja – v vseh življenjskih obdobjih in za vse vloge, ki jih posameznik v svojem življenju prevzema.
Vsi, ki projekt soustvarjamo, bodisi Ljudska univerza Kranj kot območni koordinator s **56** podizvajalci bodisi udeleženci prireditev, prispevamo k udejanjanju gesla **Slovenija, učeča se dežela.**
Letošnji dogodki v sklopu TVU bodo potekali **od 6. 9. do 10. 10.**
Sodelovali bomo tudi v vseslovenskih akcijah, kjer boste lahko pripadniki različnih generacij sodelovali na področju, ki vam je še posebej pri srcu.

Skupne akcije/teme TVU 2021:

- Učenje je življenje – naj krepi in radosti! – krovna tema
- Beremo skupaj – za znanje in zabavo!
- Samooskrba in gastronomija
- Starajoča se družba in medgeneracijsko povezovanje
- Digitalna preobrazba družbe
- Kulturna dediščina – spoznajmo, varujmo in ohranimo!
- Trajnostni razvoj – lokalno in globalno!
- Vključenost, izzivi večkulturnosti in dejavno državljanstvo
- Voda za vse – globalni pomen vode

Parada učenja je hkrati del Tednov vseživljenjskega učenja in njihova obogatitev. Omogoča predstavitev priložnosti za vseživljenjsko učenje na javnem mestu, njen namen pa je ozaveščanje javnosti o vlogi učenja za dvig izobrazbene ravni, zaposljivosti in osebne izpopolnjenosti. Velik poudarek daje sožitju generacij in skupnosti.
Ker se zavedamo pomena dostopnosti znanja vsem, letos spreminjamo lokacijo Parade učenja, ki bo potekala na igrišču na Planini 1, in sicer 15. septembra od 9. do 17. ure.

Na stojnicah se bodo predstavili društva, zavodi, javne ustanove, ki so kakorkoli povezani z vseživljenjskim učenjem. Pri vsakem od sodelujočih se boste lahko naučili česa novega, se preizkusili v kakšni spretnosti, da bo vse bolj veselo, bodo poskrbeli nastopajoči na odru. Pridružite se Ljudski univerzi Kranj in vsem, ki Parado učenja soustvarjajo z nami – letos jih je več kot 40!

Dogodki bodo dostopni resnično vsem, saj bodo BREZPLAČNI. Zato kar pogumno izkoristite priložnosti!

Več informacij na spletni strani.

Počitniške aktivnosti LUK, poletje 2021

Anja Mozetič, organizatorka izobraževanja odraslih

»MENI JE BILO VŠEČ, KO SMO ŠLI H KOKRI.« »JAZ SEM POBOŽAL KRAVO.« »GLEDALI SMO RISANKE.«

Tudi poleti 2021 smo na Ljudski univerzi Kranj organizirali počitniške aktivnosti za otroke, stare od 6 do 12 let. Potekale so v prostorih in v okolici Ljudske univerze Kranj ter osnovnih šol Orehek in Predoslje julija in avgusta. Izvedbo počitniških aktivnosti za otroke je finančno podprla Mestna občina Kranj in s tem omogočila udeležbo širšemu krogu otrok. Tako se jih je julija udeležilo 63, avgusta pa več kot 80.

Raznolik in zanimiv program za otroke, ki so ga pripravili animatorji, je zajemal raziskovanja v bližnji okolici, obiske lokalnih ustanov, ustvarjanje iz različnih materialov, gibalno-športna udejstvovanja in preizkuse na kulinaričnih delavnicah. Otrokom bodo ostala v spominu nova poznanstva, spoznanja in doživetja iz vročih poletnih dni. Med drugim so si ogledali Gasilski dom Kranj, obiskali prijazno gospo na kmetiji Remic, preživeli dopoldan na Bazenu Kranj, plesali, se razgibali s štafetnimi igrami, obiskali igrala na Pungertu ter naredili super presno sladico.

»Meni je bilo všeč, ko smo šli h Kokri«, »Jaz sem pobožal kravo«, »Gledali smo risanke« … so le nekatere izjave otrok, ki so del počitnic preživeli na naših počitniških aktivnostih. Bilo pa je še veliko več doživetij in spominov.

Osnovno šolo Orehek je obiskal vojak, ki je predstavil delo v vojski. Otroci so se preizkusili pri oblikovanju in peki pletenic, izdelovali živali iz fimo mase, vlivali sveče, nabirali gozdne materiale v gozdu in iz njih izdelali izvirne mandale. Poletno gibanje ob igrah z žogo, štafetnih igrah in vožnji s skiroji so po vročem dnevu nadomestile vodne igre.

Tudi na Osnovni šoli Predoslje so animatorke združile prijetno s koristnim. Otroci so bili ustvarjalni pri izdelavi morskih ribic, veliko mero iznajdljivosti pa so pokazali tudi pri kulinariki. Da v poletnih ne bi bilo prevroče, so se otroci hladili ob reki Kokri, kjer so spuščali ladjice, ki so jih naredili, in slikali na kamenje. Tudi na Osnovni šoli Predoslje ni manjkalo gibanja ob štafetnih in vodnih igrah ter spretnostnih poligonih.

Pogled na aktivno preživete počitniške dni nas opominja, da počitnice niso le čas počitka in »odklop« od šole. Lahko jih izkoristimo tudi kot prijetno in zabavno učenje, druženje z vrstniki in ustvarjanje. To so otroci na Počitniških aktivnostih Kranj 2021 vsekakor izkusili, zato vabljeni tudi v naslednjem letu.

Počitniške aktivnosti v LUK - medgeneracijskem centru

Maja Kern, univ. dipl. soc. delavka

»ZELO LEPO MI JE V MEDGENERACIJSKEM CENTRU.«
»NAJRAJE SE IGRAM Z ŽOGO – MED DVEMA OGNJEMA, KER VEDNO ZMAGAMO.«
»MENI JE TUKAJ FUL VŠEČ, KER IMAM VELIKO PRIJATELJEV.«

Tako kot že nekaj preteklih let so tudi letos prostore LUK - medgeneracijskega centra v času poletnih počitnic napolnili otroški smeh, njihova razigranost in navihanost. Brezplačne počitniške aktivnosti v okviru Večgeneracijskega centra Gorenjske v LUK - medgeneracijskem letu potekajo že 5 leto zapored. Namenjene so predvsem otrokom iz socialno ogroženih družin.

V letošnjem letu se je v počitniške aktivnosti vključilo 64 otrok v starosti 6–12 let. Največ je bilo osemletnikov. Vsak teden smo v aktivnosti vključili do 15 otrok. Skupine so bile zanimive, raznolike. Marsikdo se je poznal že od prej, nastala pa so tudi nova pristna prijateljstva.

Otroci so uživali na različnih aktivnostih – socialnih igrah, vodnih igrah, igrah z žogo, miselnih kvizih, plesnih in pevskih nastopih, ustvarjalnih delavnicah (izdelava okvirja za sliko, šivanje torbice, izdelava makete gradu, izdelava minivrta v lončku).

Dodobra so spoznali mesto Kranj, se v vročih dneh igrali ob reki Kokri, obiskali igrala na Pungertu, otroško igrišče GIBI GIB in bazen, tudi obisk Brda je bil zanimiv, čudovit dan so dvakrat preživeli na kmetiji Remic, kjer so spoznali razna domača opravila, božali in crkljali domače živali ter skupaj z lastnico kmetije spekli kruh. Odpravili so se na bližnja hriba – na Jošt in Šmarjetno goro. Vsak teden pa smo skupaj pripravili tudi kulinarično delavnico.

Obiskali so nas predstavniki Rdečega križa Primskovo in predstavili osnove prve pomoči. Iz Centra za krepitev zdravja so prišli predstavit osnove zdrave prehrane, zobne higiene in temeljne postopke oživljanja. Nekaj organizacij v lokalnem okolju pa smo obiskali mi – otroci so spoznali Gasilsko brigado Kranj, obiskali Glasbeno šolo Kranj in se udeležili ustvarjalne delavnice v Mestni knjižnici Kranj.

V času olimpijskih iger smo skupaj zavzeto navijali za naše odlične športnike, si ogledali košarkarsko tekmo na platnu, obiskali stadion, kjer so otroci spoznali osnovne atletske prvine, v katerih so se z veseljem tudi preizkusili (skok v daljino, tek na 60 m, met diska …) in tako krepili športni duh in željo po sodelovanju.

Če povzamemo: vsi skupaj – otroci, zaposleni in prostovoljci, ki so nam pomagali pri počitniških aktivnostih – smo se poleti imeli zelo lepo.

Svetovalni kotiček

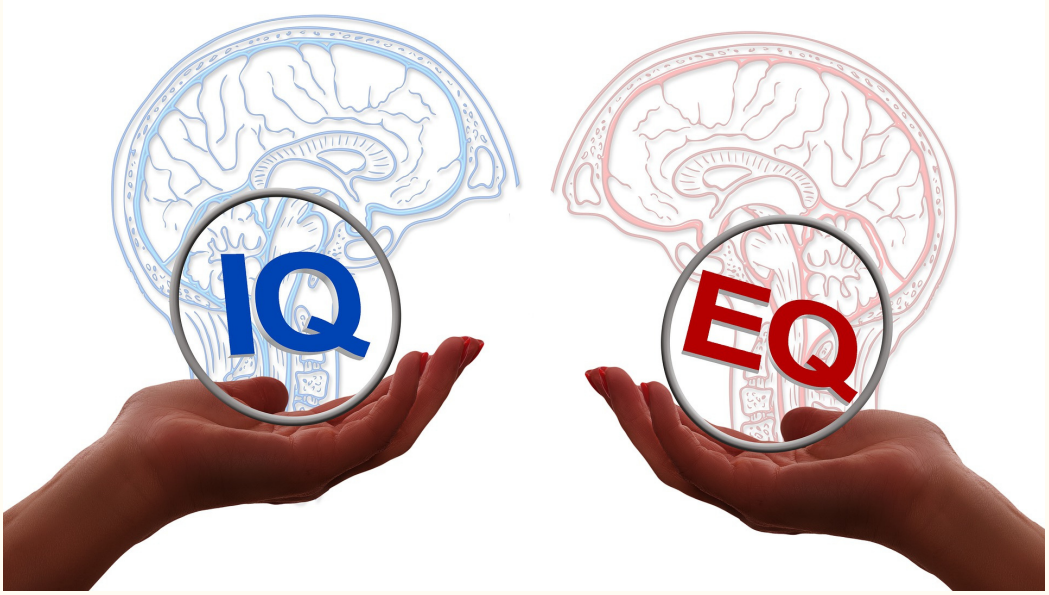
Samoocena čustvene inteligentnosti

Anja Mozetič, organizatorka izobraževanja odraslih

(Viri: Rutar Ilc, Z., Tacer, B., Žarkovič Adlešič, B.: Kolegialni coaching. Priročnik za strokovni in osebnostni razvoj. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana, 2014.; https://vpnz.acs.si/Custvena_inteligentnost_vodila_za_svetovalce)

Kaj je čustvena inteligentnost?

Čustvena inteligentnost je vrsta spretnosti, ki nam pomaga bolje zaznati, razumeti in obvladovati svoja čustva ter zaznati in razumeti čustva drugih. Pomaga nam, da se razumno odzivamo na čustva in jih izražamo konstruktivno. Za uspešno poklicno in osebno življenje je čustvena inteligentnost enako pomembna kot intelektualne sposobnosti. Visoko razvita sposobnost razumevanja in obvladovanja lastnih čustev ter zavedanje njihovega vpliva na naše počutje, vedenje in odnose z drugimi nam pomagata k večjemu zadovoljstvu v osebnem življenju in uspešnejšemu poklicnemu delovanju. Slednje je še posebej pomembno pri delu z odraslimi, ki se v osebnem ali poklicnem življenju soočajo s težavami zaradi šibkosti na določenih področjih, ki jih zajema čustvena inteligentnost.



V katerih primerih je samoocena čustvene inteligentnosti dobrodošla?

Samoocena čustvene inteligentnosti je dobrodošla, kadar svetovanec v svojem delovnem ali življenjskem okolju doživlja čustvene napetosti in težave, ki jih ne zmore razreševati, kadar doživlja trenja v medsebojnih odnosih, kadar nima občutka nadzora nad svojimi čustvenimi odzivi, kadar se počuti pogosto utrujen ipd. Samoocena čustvene inteligentnosti se kot pripomoček lahko uporabi tudi v delovnih skupinah ali timih, kjer je zaradi delovnih nalog zelo pomembno dobro medsebojno razumevanje in sodelovanje.

Kako do samoocene čustvene inteligentnosti?

Samooceno čustvene inteligentnosti določimo s pomočjo ***vprašalnika***, ki opredeljuje in vrednoti čustveno inteligentnost na petih področjih:

Kreativna napetost

Kreativno napetost nam kažejo ravnanja posameznika z napetostjo med trenutnim delovanjem in ustvarjanjem prihodnosti. Slednje nam kaže, koliko negotovosti lahko prenese posameznik pri ukvarjanju z dejavnostjo, ki mu bo prinesla želene rezultate v prihodnosti, inne obupa ter koliko napora je pripravljen vložiti v neko dejavnost in se pri tem odpovedati določenim ugodnostim in užitkom v sedanjosti, da bi dosegel svoje dolgoročnejše cilje.

Aktivna izbira

Aktivna izbira se odraža v posamezniku, ko je proaktiven in ne odlaša ali skrbi v zvezi z izbranimi odločitvami. Odraža se v sposobnosti posameznika, da ohranja pozornost na dejavnostih, ki so zanj resnično pomembne, njegovo usmerjenost v uresničevanje sprejetih odločitev, zmožnost samodisciplineiranja in samomotiviranja, prevzemanje odgovornosti za odločitve v negotovih situacijah.

Odpornost na pritiske

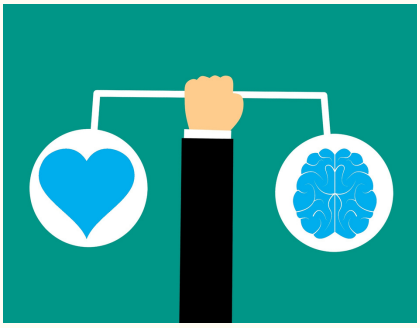
Odpornost na pritiske se odraža v pozitivnem ravnanju posameznika z njimi – konstruktivnem reševanju konfliktov, ohranjanju optimistične perspektive v težavnih situacijah, zmožnosti preokvirjanja neprijetnih doživetij, obvladovanju čustev pri delovanju pod časovnim pritiskom, zmožnosti postavljanja se zase na konstruktiven način.

Empatični odnosi

Empatični odnosi se izražajo skozi odnose, temelječe na zaupanju in verodostojnosti. Pri posamezniku se odražajo preko zmožnosti aktivnega poslušanja, razumevanju počutja in čustvenega doživljanja drugih ljudi, dajanje povratnih informacij na spoštljiv način, sposobnosti vzpostavljanja bližine in zaupanja ter negovanju dobrih medsebojnih odnosov.

Samozavedanje in samonadzor

Samozavedanje in samonadzor se odražata preko zavedanja lastnih čustev in vpliva le-teh na naše notranje odzive. Čustvena inteligentnost je odvisna od sposobnosti vzpostavljanja stika s svojim doživljanjem okolice ter lastnih čustev, obvladovanja teh v različnih okoliščinah, zavedanje lastnega čustvovanja in telesnega počutja, obvladovanje burnih čustvenih odzivov, negovanja spodbudnih misli in čustev ob ohranjanju samospoštovanja in čustvenega ravnovesja v zahtevnih situacijah.

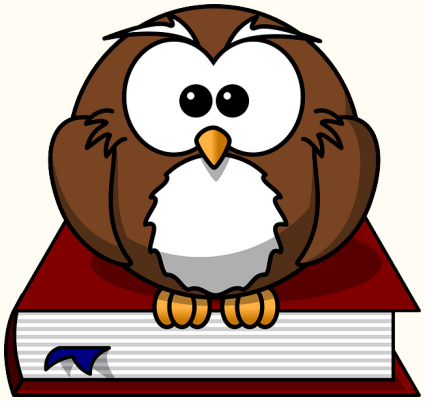


Krepitev čustvene inteligentnosti je dolgotrajen proces učenja, ne enkratno dejanje. Razvijamo jo lahko vse življenje in naredimo pri tem velike korake, s katerimi izboljšamo življenje sebi in svojim bližnjim ter dosežemo uspehe v svojem poklicu in družbenem življenju.

Če boste kdaj potrebovali pri tem podporo, vam bomo na Ljudski univerzi Kranj z veseljem prisluhnili. Želimo vam veliko uspehov in zadovoljstva pri krepitvi vaše čustvene inteligentnosti!

Jezikovni kotiček

Katarina Kozole, organizatorka izobraževanja odraslih



PREVZETI S PREVZETIMI BESEDAMI

Število prevzetih besed v slovenščini narašča. Ampak to ni nič neobičajnega, saj se hiter ritem življenja pozna tudi v jeziku, ki je prav tako živ in se ves čas spreminja/prilagaja ... Ker jezik s svojim razvojem ne dohaja toka okrog sebe, si pomagamo tako, da besede prevzemamo iz drugih jezikov, v zadnjem času predvsem iz angleščine.
Glede na to, kako dobro so prevzete besede prilagojene slovenskemu jeziku, ločimo izposojenke, tujke in citatne besede, ampak to je najgloblje, kolikor bom šla v teorijo danes.
Dejstvo je, da bi lahko marsikdaj namesto prevzete besede uporabili slovensko besedo, pa je ne, ker (napačno) mislimo, da bomo tako zveneli bolj učeno. Navajam nekaj besed in vam postavljam izziv, da zanje poiščete ustrezno slovensko besedo.

nivo	garancija
varianta	opcija
print screen	tekst
reakcija	plan
kontrola	direkten

Je šlo?

Kotiček za umovadbo

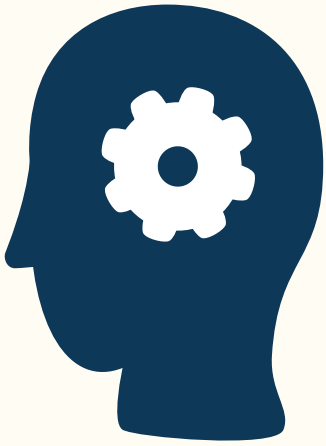
Iris Zavelcina, strokovna delavka

LUK SPOMIN

V našem kotičku za umovadbo vam vsakič znova pripravimo različne vaje za boljše pomnjenje. Tokrat vas vabimo, da se preizkusite v zabavni igri iskanja parov, in sicer v nekoliko drugačni, spletni obliki.

Igro začnete s klikom na spodnjo povezavo:

LUK SPOMIN



Sprostitveni kotiček

Tehnika postopno mišično sproščanje

Mira Grabanica, medkulturna mediatorka
(Vir: Sensa.si)

Pri stresu, motnjah spanja, stresu in notranjem nemiru vam bo pomagala tehnika postopnega sproščanja mišic, ki jo je razvil zdravnik in fiziolog Edmund Jacobson.
Bistvo njegove tehnike sproščanja je fizični princip: močna napetost mišic povzroči večjo prekrvavitev, kar pri sprostitvi občutimo kot prijetno toploto.
Tehniko lahko izvajate

- leže,
- sede,
- ob glasbi ali brez,
- za pisalno mizo ali
- na priljubljenem kavču.

Pomembno pri tem je, da se zavedate sebe in mirno dihate.

Navodila za vadbo:

1. Preden se namestite v položaj za vadbo, vzravnano stojte in stresajte roke in noge, sprostite ramena in krožite z njimi.

2. Sedite na stol. Oči imejte ves čas vadbe zaprte.

3. Najprej iztegnite desno nogo, pritegnite konice prstov ter močno napnite mišice nog. Pri tem normalno dihajte in štejte do pet. Nogo nato počasi sprostite in jo spustite nazaj na tla. Z vsako nogo ponovite dvakrat.

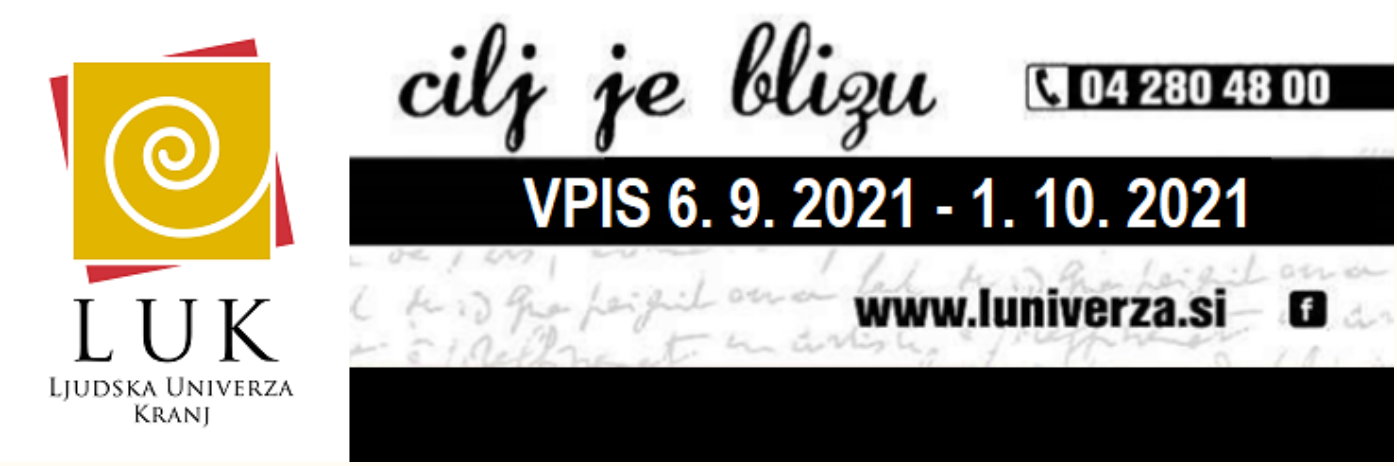
4. Nato najprej vodoravno iztegnite desno roko, stisnite dlan v pest in ramo potisnite daleč naprej. Roko močno napnite, dihajte in štejte do pet. Roko sprostite. Vajo naredite z vsako roko dvakrat.

5. Na koncu hkrati iztegnite obe roki in nogi ter napnite vse mišice. Pri tem potegnite ramena navzgor in delajte grimase. Zavestno dihajte in štejte do pet. Počasi zmanjšujte napetost v telesu, dokler se povsem ne sprostite.

Vadbo na začetku izvajajte približno 20 minut, pozneje lahko čas skrajšate.

Po vadbi počivajte, štejte od deset do ena, pretegnite se, globoko vdihnite in izdihnite ter vstanite.

Počutili se boste kot prerojeni.



Osnovna šola za odrasle možnosti dokončanja osnovne šole (8. in 9. razred)

Srednješolski programi

3-letno poklicno izobraževanje:
• bolničar – negovalec
• trgovec
poklicno tehniško izobraževanje (po zaključeni 3-letni šoli):
• ekonomski tehnik
4-letno izobraževanje:
• predšolska vzgoja
poklicni tečaj (1-letne prekvalifikacije po končani 4-letni srednji šoli):
• predšolska vzgoja,
• ekonomski tehnik

Jezikovni tečaji s tradicijo - za večjo kompetentnost, samozavest, samostojnost
Za osebno in poslovno prodornost v tujem jeziku si izberite tečaj zase.

splošni tečaji angleščine, nemščine, italijanščine, španščine, francoščine, ruščine

• 60-urni intenzivni tečaj angleščine na ravni A2
• konverzacijski tečaji
• individualni tečaji
• javni nastop v tujem jeziku
• individualni tečaj poslovne angleščine +
• Poslovna korespondenca - pisna komunikacija
• stopenjsko preverjanje znanja tujih jezikov
• izpiti iz slovenščine na osnovni ravni
• priprave na izpit slovenščine
• vikend tečaj slovenščine
• popotni jezik
• trening slovnice (angleščina in nemščina)

Kakovostno zasnovani programi strokovnega usposabljanja

Priprave na pridobitev certifikata NPK (Nacionalna poklicna kvalifikacija):

- Socialni oskrbovalec na domu
- Računovodja
- Knjigovodja
- Vodja projekta
- Pomočnik kuharja
- Organizator poslovanja
- Mladinski delavec
- Aromaterapevt
- Medkulturni mediator
- Skupnostni tolmač za albanski jezik

Univerza za starejše

Dobro počutje
- Latino plesi za posameznike
- Delavnica ličenja
- Domači oskrbovalec
- **Samomasaža za dobro počutje NOVO**

Digitalne vsebine
- Začetni tečaj fotografije
- Napredni tečaj fotografije
- Začetni računalniški tečaj
- Spletno nakupovanje in e-zdravje
- Spletne rezervacije
- Raba pametnih telefonov

Jezikovni tečaji
- Splošni tečaji
- Individualni tečaji po meri

Osebna rast
- Astrologija

Ustvarjalnost
- Keramika in uporabno lončarstvo
- **Kreativno pisanje NOVO**

Umetnost
- Umetnostna zgodovina
- Moderna umetnost
- Učenje inštrumenta

Delavnice za posameznike in podjetja

Dobro počutje
- Latino plesi za posameznike

Ustvarjalnost
- Kreativno pisanje
- Keramika in uporabno lončarstvo

Digitalne vsebine
- Računalniško in digitalno opismenjevanje
- Digitalna fotografija
- Excel za začetnike in zahtevne uporabnike
- Word za začetnike in zahtevne uporabnike
- Individualni računalniški tečaji

Ključne kompetence za uspeh na delovnem mestu
- Učinkovita pisna komunikacija
- Javni nastop/retorika
- Domači oskrbovalec
- Desetprstno slepo tipkanje - osnovni tečaj

Osebna rast
- Z NLP - jem do osebne rasti posameznika
- Astrologija

Brezplačna informiranja in svetovanja v izobraževanju odraslih in vrednotenja neformalnih in priložnostno pridobljenih znanj

- ugotavljanje in vrednotenje priložnostno in neformalno pridobljenih znanj
- znanja za poklic ali osebni razvoj
- ali pridobitev višje izobrazbe
- izobraževalni načrt
- podpora pri učenju
- izdelava Europass dokumentov
- izdelava osebne zbirne mape dosežkov
- Središče za samostojno učenje

Program Večgeneracijskega centra Gorenjske za mesec september

Če se nisi pripravljen učiti, ti ne more nihče pomagati.
Če si se odločil, da se boš učil, pa te ne more nihče ustaviti.

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