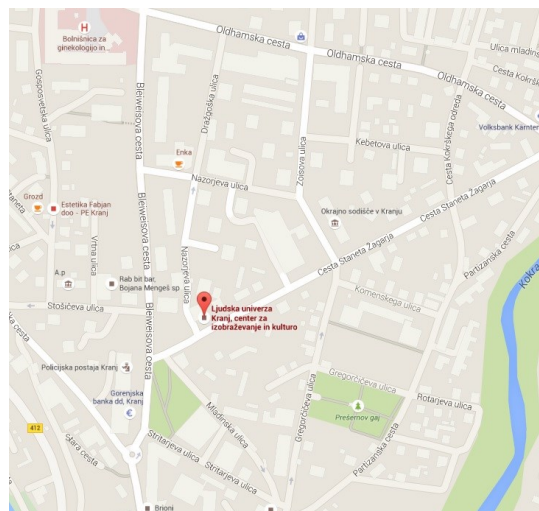


Neformalna druženja

Vabljeni na brezplačna neformalna druženja ob ročnih spretnostih, igranju družabnih iger, potopisnih predavanjih, prepevanju ljudskih pesmi ali preprosto na klepet v Medgeneracijski center Kranj. Urnik bo objavljen mesečno na spletni strani LUK.

Letna članarina (1.9. 2015 - 31.8.2016) za občane Mestne občine Kranj znaša 10 €, za občane drugih občin 20€.

Vpis bo potekal od 18. januarja do 29. januarja od ponedeljka do petka od 09.00 do 12.00 ure v prostorih LUK, soba 10 - 1. nadstropje. Z izvedbo programov začnemo 1. februar 2016.



Ljudska univerza Kranj



Ljudska univerza Kranj

Cesta Steta Žagarja 1
4000 Kranj

Telefon: +386 4 280 48 15
Mobitel: +386 41 724 134
E-pošta: u3zo@luniverza.si

Program Univerze za tretje življenjsko obdobje POMLAD 2016



Ljudska univerza Kranj

UNIVERZA
ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE
PRI LJUDSKI UNIVERZI KRANJ



Učenje polepša 3. Življenjsko Obdobje

Pregled programov

Elektron. pošta - 21. in 28.1.2016

četrtek 09.00 - 10.30 ure

Za vse člane U3ŽO s plačano članarino za leto 2015/2016, ki ne uporabljate elektronske pošte, nudimo *brezplačni tečaj*. Skupaj odprete elektronski naslov, naučite se osnov, kako prebrati in odgovoriti na elektronsko sporočilo. **(4 ure)**

Umovadba - trening za možgane -

sreda 10.30 - 12.00 ure

(20 ur 1x tedensko po 2 uri)

Vaje in dodatne aktivnosti za ohranjanje umskih in gibalnih sposobnosti.

Raba pametnih telefonov -

četrtek 9.00 - 10.30 ure

(20 ur 1x tedensko po 2 uri)

Na tečaju se boste naučili uporabljati mobilne telefone zadnje generacije. Spoznali boste okolje Android in se naučili nekaj preprostih in zelo uporabnih funkcij ter aplikacij, ki jih le ti ponujajo.

Nordijska hoja (začetek marec)

Je primerna za ljudi vseh starosti in stopenj pripravljenosti. Krepi srčno-žilni in dihalni sistem, deluje 90% mišic.
(20 ur 1x tedensko po 2 uri)

Arheologija Gorenjske (začetek marec)

Obiskali boste muzeje in arheološka najdišča na Gorenjskem.
(20 ur 1x tedensko po 2 uri)

Komunikacija za zdravo starost -

četrtek 10.30 - 12.00 ure

To je čas, ki bi ga lahko primerjali z vrhom hriba, kamor smo se vzpenjali vse življenje; naposled pa je prišel čas, ko se lahko prenehamo vzpenjati in »samo« uživamo v razgledu. Skupaj boste odkrivali nova znanja in nove priložnosti.
(20 ur 1x tedensko po 2 uri)



Likovni krožek - ponedeljek 16.00 - 19.00 ure

Likovni krožek je namenjen vsem, ki čutite v sebi vsaj malo »likovne« žilice in si želite naučiti osnov risanja in slikanja in ustvariti likovno delo, ki vam bo polepšalo dom.
(30 ur 1x tedensko po 4 ure)

Pilotni izvedbi v okviru projekta



Učenje popotnega jezika z uporabo

IKT - sreda 10.30 - 12.00 ure

Vsebina tečaja je namenjena starejšim od 50 let, ki že uporabljajo računalnik in imajo osnovno znanje IKT in tujega jezika (60 ur).
(30 ur 1x tedensko po 2 uri) BREZPLAČNO ZA ČLANE U3ŽO
(vpis je omejen: prvih 8 prijavljenih)

Youtube za domačo rabo -

petek 10.30 - 12.00 ure

Vsebina tečaja je namenjena starejšim od 50 let brez računalniškega predznanja. (Motivacija za samoizobraževanje preko interneta.)
(30 ur 1x tedensko po 2 uri) BREZPLAČNO ZA ČLANE U3ŽO
(vpis je omejen: prvih 8 prijavljenih)