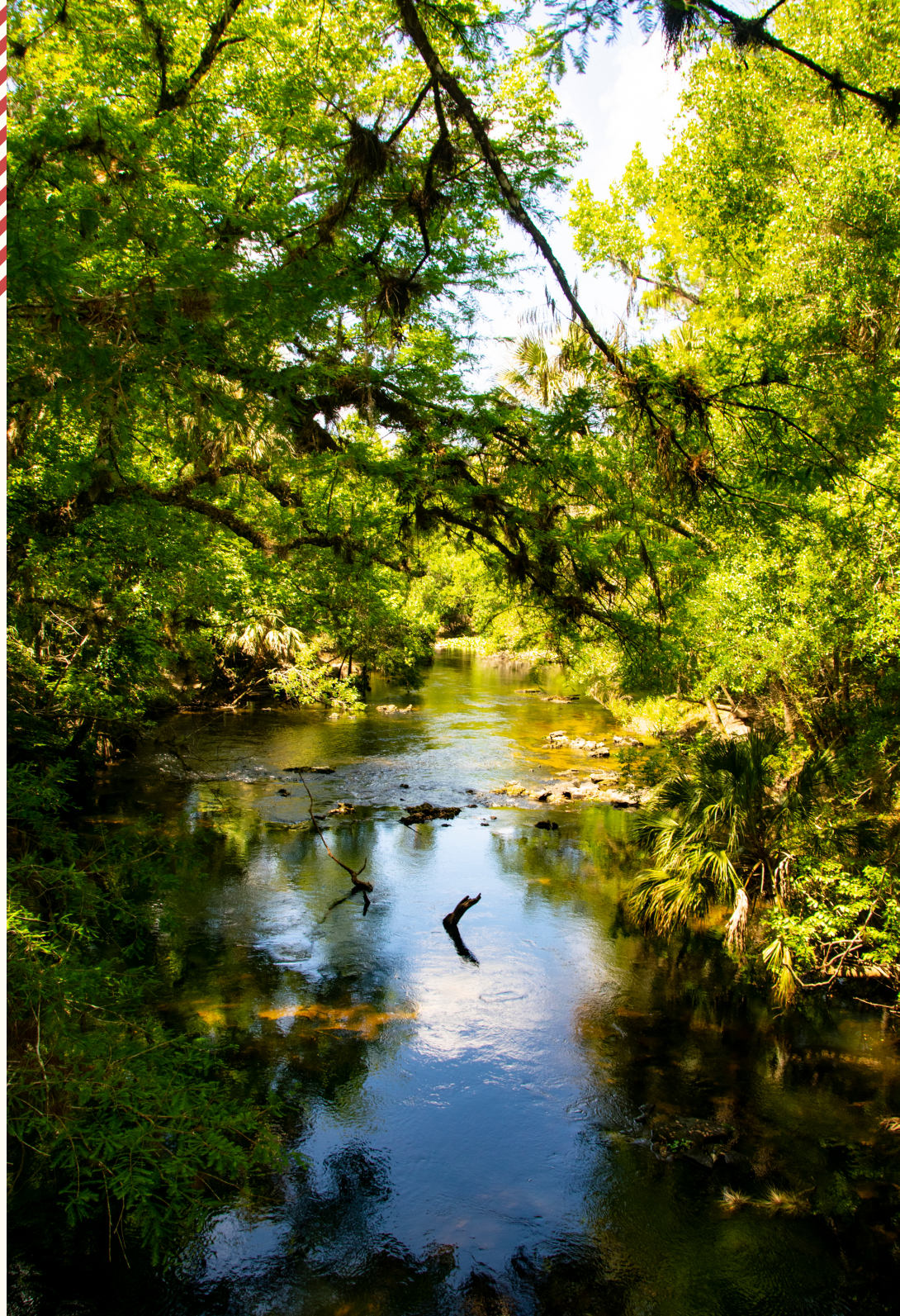




Ljudska univerza Kranj

E-NOVIČNIK

Uvodnik

Mojca Rozman, organizatorica izobraževanja odraslih

**»'KO VRŽEM V SMETI PLASTIČNO VREČKO, VEM, DA MEČEM V SMETI PLASTIČNO VREČKO.' ŽE TAKO ZAVEDANJE POMAGA, DA VARUJEMO ZEMLJO, SKLEPAMO MIR IN SKRIBIMO ZA ŽIVLJENJE V SEDANJEM TRENUTKU IN PRIHODNOSTI.«
(THICH NHAT HANH).**



Drage bralke in dragi bralci E-novičnika LUK!

Generalna skupščina Združenih narodov (UNEP) je leta 1972 5. junij razglasila za svetovni dan okolja. Njegov namen je ozaveščati ljudi o pomembnosti varstva okolja. Tema letošnjega leta bo obnova ekosistemov s posebnim poudarkom na ustvarjanju dobrih odnosov z naravo. Letošnji dogodek pa bo zaznamoval tudi začetek desetletja ZN za obnovo ekosistemov 2021–2030.

Ljudje po vsem svetu obeležujejo svetovni dan okolja (WED) na različne načine: sajenje dreves, čiščenje lokalnih plaž, organizacija srečanj, pridružitve spletnim protestom.

Vabimo vas, da se na letošnji svetovni dan okolja pridružite akcijam, ki jih najdete s pomočjo ključnika #GenerationRestoration na vseh družbenih omrežjih ali pa ustvarite novo akcijo.

Mogoče se vam bo zdelo, da vas otroci ne jemljejo resno, ko jih že stotič opozarjate, naj ne mečejo odpadkov po tleh, ampak naj jih odlagajo v zabojnike za ločevanje odpadkov, naj pred nakupom razmislijo, ali kakšno stvar res potrebujejo, naj bodo pozorni na količino embalaže, naj kupujejo pijače v steklenici, ne v plastenki, na vsakdanjem sprehodu z njimi pa tudi sami poberejo kakšen odpadek, ki ni vaš, samo zato, ker v naravo ne sodi ... Tudi jaz sem se večkrat vprašala o smiselnosti večnega opozarjanja, ampak ko je prišla polnoletna hči z izleta s prijatelji in mi ponosno pokazala, koliko smeti so pobrali po poti s planine, ker se jim ni zdelo prav, da ležijo v naravi, sem ugotovila, da zgledi vlečejo. Pa čeprav šele čez nekaj let.

Okolje lahko podpremo s trajnostnim načinom življenja. Ne podcenjujmo vpliva svojih dejanj in se ne tolažimo z mislijo, da so za onesnaženje okolja kriva industrija in večji onesnaževalci ter da so naša dejanja samo kaplja v morje. To sicer drži, ampak morje je sestavljeno iz kapelj in vsaka šteje.

Vsak dan beremo in poslušamo o trajnosti in trajnostnem razvoju. Ali vemo, kaj izraz pomeni?

»Trajnost je razvoj, ki zadovoljuje potrebe sedanjosti, ne da bi tvegali, da prihodnje generacije ne bodo mogle zadovoljiti svojih potreb.«

(Brundtlandovo poročilo – naša skupna prihodnost. Svetovna komisija za okolje in razvoj, 1987)

Dejstvo je, da danes očitno živimo na račun prihodnjih generacij, naši potomci bodo verjetno morali plačati veliko ceno za čezmerno uporabo in onesnaženje planeta Zemlja in živeti s hudimi omejitvami.

Kaj pa lahko storimo kot posamezniki?

Pomembno je:

- da zmanjšamo čezmerno porabo dobrin, saj se bo posledično zmanjšala tudi proizvodnja in s tem izpusti škodljivih plinov;
- da uporabljamo čiste in učinkovite tehnologije ter tako varčujemo z energijo;
- da težimo k »zero waste« načinu življenja in s tem zmanjšamo količino odpadkov;
- da se zavemo pomembnosti samooskrbe s hrano, kar ne pomeni samo, da imamo bolj kakovostne pridelke, ampak razbremenimo tudi družinski proračun.

Zavedati se moramo odgovornosti ohranitve ekosistemov za svoje zanamce in spremeniti svoj življenjski slog sedaj, dokler še ni prepozno.

Vabljeni, da sodelujete pri ohranjanju dobrih navad varovanja matere Zemlje.

Ali poznate?

EKONOMSKI TEHNIK

Poklicno-tehniško izobraževanje (PTI) in poklicni tečaj (PT)

Žasna Omerzu, organizatorica izobraževanja odraslih



**Z EKONOMIJO SE
DNEVNO SREČUJEMO
TAKO V NAŠEM
ZASEBNEM KOT TUDI
V POSLOVNEM
SVETU.**

**Vas zanima področje ekonomije
in poslovnega sveta?**

**Se želite naučiti osnov vodenja
in poslovanja ali stopiti na
samostojno pot?**

Potem je poklic ekonomski tehnik pravi za vas. Med izobraževanjem boste pridobili sodobna ekonomska znanja ter razvili ključne kompetence za uspešno osebno rast in delo v poslovnem okolju. Razvili boste organizacijske sposobnosti, sposobnosti timskega povezovanja, spoznali smernice na področju trženja in krepili podjetniško miselnost.

Zakaj vpis v program?

Z ekonomijo se dnevno srečujemo tako v našem zasebnem kot tudi v poslovnem svetu. Ekonomski tehniki so bili in bodo temelj različnih gospodarskih dejavnosti. Številna podjetja se odpirajo na številne domače in tuje trge, zato je iskanost tega profila velika.

Kot ekonomski tehnik se lahko zaposlite na komercialnem področju, področju financ, računovodstva, na delovnih mestih v državni upravi, v malih in velikih podjetjih in v samostojnem podjetništvu.

Potek izobraževanja

Predavanja potekajo dva- do štirikrat na teden v popoldanskem času od 17. do 20. ure.



Zaključek šolanja

Pozitivno opravljeni vsi izpiti in druge obveznosti po predmetniku. Uspešno opravljena POKLICNA MATURA (pisni in ustni izpit iz slovenščine, pisni in ustni izpit iz gospodarstva, pisni in ustni izpit iz tujega jezika ali matematike, izdelek oz. storitev in zagovor).

Informativni vpisi

v program ekonomski tehnik bodo potekali
od 24. maja do 4. junija 2021

Za vse dodatne informacije lahko pokličete na 04 280 48 19 ali pišete na izobrazevanje@luniverza.si (Jasna Omerzu).

Ali poznate?

POLETNE POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Anja Mozetič, organizatorica izobraževanja in svetovalka



Že razmišljate, kako bodo vaši otroci preživeli poletne počitnice?

Dragi starši, tudi v letu 2021 Mestna občina Kranj sofinancira počitniške aktivnosti. Izvajale se bodo na Ljudski univerzi Kranj, ki je koordinator, na Osnovni šoli Orehek in na Osnovni šoli Predoslje. Zato pripeljite svoje otroke na počitniške aktivnosti na Ljudsko univerzo Kranj, kjer bodo v družbi vrstnikov preživljali nepozabne trenutke na ustvarjalnih, kulinaričnih, športnih, filmskih delavnicah, v družabnih igrah, poučnih uricah in še veliko drugih zanimivih dejavnostih.

Aktivnosti so namenjene otrokom, starim med 6 in 12 let in se izvajajo od 8. do 16. ure.

Zakaj?

- Otroci aktivno in poučno preživijo dopoldneve v naši družbi,
- spoznajo nove prijatelje,
- se zabavajo in ohranijo lepe spomine na poletje še dolgo v mrzlo zimo.

Aktivnosti se bodo izvajale v naslednjih terminih:

28. 6. 2021–2. 7. 2021

5. 7. 2021–9. 7. 2021

16. 8. 2021–20. 8. 2021

23. 8. 2021–27. 8. 2021

Podrobnejši program počitniških aktivnosti si lahko ogledate na [spletni strani Ljudske univerze Kranj](#).

Prispevek staršev znaša 50,00 EUR z DDV za en teden za enega otroka. V ceni je vključeno tudi kosilo.



IZJAVE OTROK:

»Ta teden mi je bilo všeč: nov prijatelj, poskusi in kopanje.« Lev

»Danes smo bili prijazni.« Pavel

»Meni je bilo všeč, da smo postavili bivak.« Nika

»Zanimivo je bilo, ko smo delali poskuse.« Luka

»Meni je bilo všeč, da smo šli do Kokre, ko smo šli na igrala, ko smo se zelo veliko skupaj igrali.« Jure

Prijave:

Svojega otroka lahko prijavite preko spletne prijavnice, ki bo aktivna na [spletni strani LUK](#) od 7. 6. 2021 od 9. ure.

Želimo vam prijetno poletje! Mi si ga bomo naredili na počitniških aktivnostih.

Novice naših projektov

Center za svetovanje in vrednotenje znanja zaposlenih Gorenjske

Mojca Rozman, organizatorka izobraževanja odraslih



Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropski socialni sklad sofinancirata dejavnost svetovanja in vrednotenja znanja za zaposlene, s poudarkom na spodbujanju zaposlenih za razvoj temeljnih in poklicnih kompetenc.

Prednostna ciljna skupina so zaposleni, ki potrebujejo dodatna usposabljanja, kvalifikacije ali prekvalifikacije, zaradi potreb na delovnem mestu in trgu dela. V procesu svetovanja ugotavljamo, kakšne so izobraževalne potrebe zaposlenih v podjetjih oz. panogah. Zaposlene usmerjamo v ustrezen izobraževalni program, jim svetujemo pri pripravi izobraževalnih načrtov in organizaciji izobraževanja in učenja, ugotavljamo potrebe po razvoju kariere, izvajamo postopke ugotavljanja in vrednotenja neformalno pridobljenega znanja, spodbujamo izdelavo portfolija in nudimo poglobljeno svetovalno podporo.

Ljudska univerza Kranj je partner v konzorciju, ki ga vodi Ljudska univerza Jesenice.

Osebnostno svetovanje zaposlenim prinaša številne prednosti:

- pridobivanje informacij o možnostih formalnega in neformalnega izobraževanja pred, med in po vključitvi v izobraževanje,
- pridobivanje mnenja in potrdil o razvitosti ključnih kompetenc (znanja tujih jezikov, digitalne pismenosti, učenja učenja, načrtovanja kariere ...),
- pomoč pri doseganju ciljev v izobraževanju ali pridobivanju certifikatov,
- spodbuda in spremljanje pri izobraževanju,
- pomoč pri izdelavi elektronskega portfolija.

Svetovanje opolnomoči posameznike, da se aktivno, suvereno in avtonomno vključujejo v vseživljenjsko izobraževanje in s tem ostanejo konkurenčni na trgu dela. Poteka na sedežu Ljudske univerze Kranj in na sedežu organizacij, ki napotijo v svetovanje svoje zaposlene.

Trenutno individualno svetovanje poteka tudi na daljavo preko aplikacij Skype, ZOOM ali Viber.

Za osebno svetovanje se lahko naročite pri svetovalkah

- Mojci Rozman na telefon 031 721 149 ali e-naslov: mojca.rozman@luniverza.si in
- Anji Mozetič na telefon 04 280 48 17 ali e-naslov: izobrazevanje3@luniverza.si.

Več informacij o svetovanju in povezave do samoevalvacijskih vprašalnikov poiščite na [naši spletni strani](#).

Svetovalni kotiček

VPRAŠALNIK DELOVNI STILI

Anja Mozetič, organizatorica izobraževanja odraslih



Poznate svoje lastnosti, vrednote, veščine?

So lastnosti, ki jih delodajalci pri svojih zaposlenih cenijo, ne glede na to, na katerem področju delajo. Lahko da službo še iščete ali pa ste delo že dobili – vseeno se želite izkazati po svojih najboljših močeh. Vedno obstajajo pristopi in razmišljanja, ki pritegnejo vsakega delodajalca.

Vsak izmed nas pozna svoje lastnosti, vrednote in veščine, lahko pa jih preverite z brezplačnim spletnim vprašalnikom.

Vprašalnik o delovnih stilih je primeren za vsakogar, saj ga lahko rešijo ljudje z različno stopnjo in smerjo izobrazbe – tako tisti z nižjo izobrazbo kot tudi bodoči vodja, pa tudi tisti, ki je že na vodstvenem položaju in želi preveriti svoj delovni stil.

Postopek za izpolnitev vprašalnika je preprost in hiter, saj ga lahko rešite v 20 minutah, poleg tega je v elektronski obliki. Za dostop do vprašalnika potrebujete le računalnik s povezavo do spleta ter tiskalnik. Rezultat in interpretacijo dobite na koncu neposredno v obliki pdf.

V kolikor niste večji dela z računalnikom, se lahko oglasite v Središču za samostojno učenje na Ljudski univerzi Kranj, kjer vam pomagamo pri izpolnjevanju in interpretaciji vprašalnika.

Natisnjene rezultate lahko shranite v svojo zbirno mapo in uporabite pri naslednji prijavi na novo delovno mesto.

Dostop do vprašalnika Delovni stili:

<https://esvetovanje.ess.gov.si/KaksenSem/StilZivljenja/VprasanikDelovnihStilov.aspx>

Jezikovni kotiček

Katarina Kozole, organizatorica izobraževanja odraslih

Pomišljaj ali vezaj—to je zdaj vprašanje

Pomišljaj (–) ali vezaj (–)?

S tem vprašanjem smo se ukvarjali v zadnjem E-novičniku. Spoznali smo daljšega (–) od obeh, pomišljaj, za tokratno lekcijo sem vam obljubila, da si поблиže ogledamo vezaj, ki je načeloma stičen (se sestavin, ki ju povezuje, drži na obeh straneh, brez presledka). Da bo pregledneje, sem se poigrala z miselnim vzorcem.



Kotiček za umovadbo

Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanja odraslih

Vaje za zaporedno pomnjenje števil

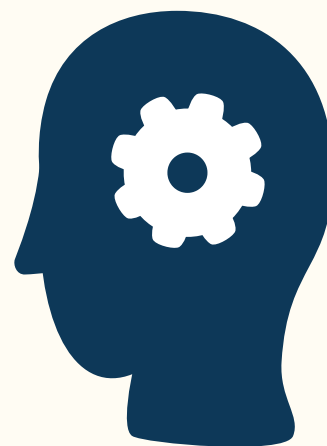
Iskanje napak

Preberite spodaj zapisane številke in si jih poskusite zapomniti čim več v vrstnem redu zapisa. Časa imate 30 sekund.

1 2 2 3 3 4 4 6 7 5 2 1 1 5 5 0 8 5

Po 30 sekundah zapišite na list papirja v enakem vrstnem redu vse številke, ki se jih spomnite, ne da bi jih ponovno pogledali.

Vajo lahko ponovite večkrat in pri tem izmerite svoj napredek.



Sprostitveni kotiček

Mira Grabanica, medkulturna mediatorica



TEHNIKA VIZUALIZACIJE POMIRJUJOČEGA KRAJA (vir: NIJZ)

S tehniko vizualizacija pomirjujočega kraja (vizualizacija) želimo s pomočjo ustvarjanja pomirjujočih miselnih podob doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesni in drugih ravneh. Lahko se izvaja samostojno ali s pomočjo vodenja druge osebe (v živo ali ob posnetku). Posameznik si v mislih ustvari podobo pomirjujočega dogodka oz. kraja, na katerem se nahaja.

To je lahko kraj, ki ga posameznik pozna in na katerem je že bil, lahko ga pozna s fotografij ali pa ga ustvari na novo. Primeri takih krajev: obala morja ali jezera, travnik, gozd, vrt. Pomembno je, da je pri ustvarjanju/zamišljanju podobe čim natančnejši, da vključi čim več zaznav različnih čutov – vidne podobe, zvoke, vonje, okuse, kožne zaznave, zaznavanje gibanja svojega telesa v prostoru. Posameznik se popolnoma osredotoči na te zaznave ter nekaj časa raziskuje dogodek oz. kraj, ki ga je ustvaril po svojem okusu. To osredotočanje na pomirjujoče podobe običajno vodi v občutke miru in sproščenosti. Vizualizacija se konča s počasnim preходом iz domišljjskega sveta – z osredotočanjem na dihanje in zavedanjem zunanjega okolja, v katerem se posameznik nahaja.

VAJA VIZUALIZACIJE - MORSKA OBALA

V naši vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali morsko obalo oz. plažo. To je lahko obala, ki jo poznate in ste na njej že bili, lahko jo poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljjska obala, ki jo boste ustvarili zdaj. Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti ... Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na morsko obalo na začetku poletja. Je še zgodnje jutro, zrak je svež in topel. Na svoji koži čutite rahel veter. Stojite ob morju in se najprej zaveste, kakšna tla so pod vašimi nogami – pesek, skala, kamenčki? ... Potem se razgledujete naokoli. Kaj vidite? Kakšno je morje, je čisto mirno ali opazite kakšne valove? Kakšne barve je? ... Počasi se sprehodite ob njem. Ali slišite svoje korake, kako stopajo po obali? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. So prisotni glasovi galebov ali drugi glasovi, lahko slišite morje, veter? ... Postanete pozorni tudi na vonje, ki jih lahko zaznate. Kaj vohate? ... Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic pokusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti ... Potem poberete majhen kamen. Na dlani čutite njegovo težo in gladko površino. Opazujete, kakšne barve in oblike je. Ko ste si ga ogledali, ga lahko vržete v morje in spremljate, kako za njim ostajajo krogi na površini ... Počasi se vnete na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...? S temi občutki zapustite svojo domišljjsko obalo in se počasi vrnite v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod seboj ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči.

Dobre zgodbe

Jasna Omerzu, organizatorica izobraževanja odraslih

Miran Lesnik

Sem v življenjskem obdobju, ko se moja delovna doba približuje 40-tim letom in posledično tudi čas upokojitve. Pa vendar o tem pravzaprav ne razmišljam veliko, bolj me navdihuje misel, kaj bi lahko še storil v življenju, dokler bom zdrav. Moj osnovni poklic je strojni tehnik in ga opravljam v proizvodnji pnevmatik kot vzdrževalec strojev in naprav. Delo je razgibano, večkrat tudi naporno, z veliko možnosti samoiniciativnega reševanja problemov med samim delovnim procesom.



Kljub redni zaposlitvi za nedoločen čas, že kar nekaj časa v meni obstaja želja po poklicu, ki je v čisto drugi smeri, to je bolničar-negovallec; ne delaš s stroji, temveč z ljudmi oziroma skrbiš za njih, ko tega ne zmorejo več sami.

Tista končna odločitev je nastala ob spoznanju, da je moja mama že v zrelih letih in ne ravno dobrega zdravja, kar posledično pomeni, da bo potrebovala oskrbo in nego. V izobraževalnem letu 2020/21 je želja prešla v dejanje tako, da sem se na Ljudski univerzi v Kranju pozanimal, kakšne so moje realne možnosti za vpis tega študija. Po prisrčnem sprejemu tamkajšnje zaposlene organizatorke izobraževanja in pridobitvi vseh informacij, je sledil vpis. Na smolo ali pa mogoče srečo, so se predavanja začela preko ZOOM-a, kar je zame predstavljalo dodatno oviro pri mojem izobraževanju. Na začetku je bilo potrebno vzpostaviti internet, kar mi do sedaj ni bilo omogočeno v podnajemniškem stanovanju.

Zelo sem zadovoljen s predavatelji, ki se vsak na svoj način trudijo podajati znanje. Vsi skupaj pa smo se nekako spopadali s tem obdobjem COVID-a in se v veliki meri prilagajali drug drugemu. Zaradi predmetov, priznanih iz obstoječe izobrazbe, sem bil slušatelj strokovnih predmetov specifičnih za ta poklic. To je res znanje, ki me je pritegnilo in mi odprlo področje, ki pride prav v vsakdanjem življenju. V tem šolskem letu me čaka še kar velik zalogaj v obliki opravljanja praktičnega pouka. V praksi pa človek najbolje spozna, če je to tisto, kar bi lahko še naprej opravljal v življenju. Delo je izčrpajoče, a hkrati navdihujoče.

Zelo sem zadovoljen s fleksibilnostjo koordinatorjev na LU Kranj, da so pripravljeni prisluhniti in pomagati pri iskanju čimboljših rešitev v okviru poteka izobraževanja. Kljub temu, da včasih kar nimam volje biti na predavanju in vem, da poti še ni konec, se zavedam, da je to poklic, ki mi bo enkrat pokazal tisto pravo plat – zadovoljstvo ob tem, da nekomu lajšaš trenutke v njegovem življenju. V sedanjem civiliziranem svetu se znanost na vseh področjih razvija z veliko hitrostjo, kar posledično sili k izobraževanju tudi starejše generacije. To ni samo želja, ampak že kar potreba. Torej potreba po vseživljenjskem izobraževanju je prej pravilo kot izjema.

Za učenje ni nikoli prepozno, potrebna je le volja in motivacija.

Pripravil: Miran Lesnik

KR ZA starejše

Konferenca KR ZA starejše 2021 je bila tudi letošnje leto zasnovana aktivno in je posredovala vsebine za takojšnjo uporabo v življenju starejših za doseganje aktivnega načina življenja in zdravega staranja oz. kakovostnega življenja starejših v Mestni občini Kranj.

Udeleženci konference so prejeli zanimive in uporabne informacije za ohranjanje vzdržljivosti za polno življenje v spremenjenih razmerah ter si tako lahko izboljšali kakovost vašega življenja.

Vsi, ki se konference niste mogli udeležiti, si lahko strokovni prispevek dr. Karla Gržana ogledate s klikom na spodnjo povezavo:

[Druženje poživlja duha in daje upanje: pater dr. Karel Gržan](#)

Prispevek Kako ohranяти smisel življenja tudi med pandemijo, Anje Kokalj Palandačič, dr. med., spec. psih., bo v kratkem dostopen na našem [youtube kanalu](#).



Prihodnji mesec se nam lahko pridružite

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

- ugotavljanje in vrednotenje priložnostno in neformalno pridobljenih znanj
- znanja za poklic ali osebni razvoj
- prekvalifikacije ali pridobitev višje izobrazbe
- karierno svetovanje
- podpora pri učenju
- izdelava Europass dokumentov
- izdelava osebne zbirne mape dosežkov



Program Večgeneracijskega centra Gorenjske za mesec junij

V mesecu juniju bodo aktivnosti potekale tako na daljavo kot tudi v živo v LUK - medgeneracijskem centru. Pridružite se nam.





V SVETU PRIHODNOSTI BODO
NEPISMENI TIŠTI, KI SE NE
BODO NAUČILI UČITI.

Alvin Toffler

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
