



Ljudska univerza Kranj

E-NOVIČNIK

Uvodnik

Mateja Šmid, direktorica

Novo leto, novi cilji

Z dobro razvitimi kompetencami bolj uspešni, prilagodljivi in odporni na spremembe v osebem ali poklicnem življenju.

Z vsakim novim letom je povezanih manj ali več želja in ciljev. Za nami sta skoraj dve leti, v katerih smo bili soočeni s situacijami in dogodki, ki niso bili na seznamu želja in ciljev ob iztekajočem se letu 2019. Dve leti, ko je vsak od nas začutil tudi negotovost, strah, nemir, jezo, nemoč, dvom, nezaupanje ter osamljenost in se na ta stanja odzval na tak ali drugačen način.



V svojih odzivih smo ljudje pokazali, kako razvite imamo posamezne splošne in posebne kompetence (= imeti znanje in razumevanje, zmožnosti in veščine za izvedbo, obenem pa motivacijo, da nekaj dejansko naredimo). Ne vem, če smo po dveh letih lahko ponosni na razvitost kompetenc v naši družbi.

Resolucija o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih (ReNPIO) v Republiki Sloveniji je pomemben strateški dokument in podlaga za načrtovanje razvoja izobraževanja odraslih v Sloveniji. **Analiza uresničevanja ReNPIO 2013 - 2020 je pokazala, da po doseganju krovne kazalnika, vključenosti odraslih v vseživljenjsko učenje (VŽU) od 25 do 64 let, v tem obdobju nismo napredovali.** V Sloveniji je stopnja udeležbe prebivalstva v vseživljenjsko učenje v starosti od 25 do 64 let s 16 % v letu 2011 padla na 11,2 % v letu 2019. V letu 2020 je dosegla najnižji 8,4 % delež. Slovenija je prvič v 10-ih letih pod evropskim povprečjem. Zagotovo je k zmanjšanju vključevanja odraslih v VŽU v veliki meri pripomogla epidemija nove koronavirusne bolezni. Zagotovo bi večja vključenost v VŽU pripomogla k bolj razvitim kompetencam v naši družbi in posledično k bolj uspešnemu odzivanju na dogodke v zvezi z epidemijo nove koronavirusne bolezni.

Zato je želja oziroma glavno poslanstvo zaposlenih na Ljudski univerzi Kranj, da čim več odraslim omogočimo razvoj kompetenc, s katerimi boste odrasli bolj uspešni, prilagodljivi in odporni na spremembe v osebem ali poklicnem življenju.

Iz analize uresničevanja ReNPIO 2013 – 2020 je tudi razvidno, da **v Sloveniji najbolj zaostajamo pri vključevanju manj izobraženih in starejših v VŽU - delež vključenih odraslih v VŽU se s starostjo občutno zmanjšuje.**

Vključenost starejših v VŽU je v dolgoživi družbi pomembna, saj starejši z izobraževanjem ohranjate svoje duševno zdravje in kognitivne sposobnosti, socialne kompetence, poleg tega pa se srečujete z novimi ljudmi in tkete nove medčloveške vezi, kar je v starosti zelo pomembno in pripomore k zmanjšanju osamljenosti.

Veseli in hvaležni smo, da Mestna občina Kranj ustvarja dobre pogoje za izobraževanje odraslih, ki se od leta 2019 izboljšujejo. V letu 2022 Mestna občina Kranj med drugim sofinancira tudi

- izobraževanja za zaposlene za razvoj kompetenc in večjo uspešnost na delovnem mestu ali pri iskanju zaposlitve in
- program, ki smo ga poimenovali KR ZA starejše, ki bo nudil najmanj 10 40-urnih programov v okviru Univerze za starejše pri LUK za ohranjanje čim daljše samostojnosti in vključenosti starejših.

Le tako lahko na LUK dosegamo naše cilje v dobro vas, naših udeležencev, da

- z vami in za vas širimo obzorje za boljšo kakovost življenja,
- omogočamo odraslim dostopno in kakovostno vseživljenjsko učenje ter medgeneracijsko in medkulturno sodelovanje, ki temelji na načelih trajnostnega razvoja ter
- z individualnim pristopom spodbujamo k celostnemu osebnemu in kariernemu razvoju za aktivno udeležbo v stalno spreminjajoči se družbi.

Vabimo vas, da izkoristite priložnost in se opremito z znanjem in veščinami, ki jih potrebujete za bolj uspešno osebno ali poklicno življenje. Na LUK vam znamo tudi pomagati pri določanju področij, ki v vašem življenju potrebujejo razširitev znanj in veščin.

Zato v 2022 le pogumno pridite na LUK – hvaležni si boste.

Ali poznate?

Samomasaža in vaje za ohranjanje vitalnosti

“Nekaj vaj na dan odžene težave stran!”

Mojca Rozman, organizatorka izobraževanj odraslih

Se radi prepustite masaži? Vas masaža sprosti in odpravi napetosti? Si predstavljate, da imate vsak trenutek na razpolago osebnega maserja? Veste, da si lahko pomagате tudi sami?

Masaža sprošča, izboljša spanec in lajša bolečine. Redna masaža v masažnih salonih je lahko velik strošek, ki si ga ne more vsakdo privoščiti. Vsakdo pa lahko vsak dan za sprostitev izvede samomasažo. Imejte se radi in poskrbite za svoje dobro počutje.

Se sliši koristno in mamljivo?

V kratkem tečaju spoznajte pravilne tehnike samomasaže in pripomočke, s katerimi dosežete njen boljši učinek. Vaše telo vam bo hvaležno.



»NISEM VERJELA, DA SI LAHKO S SAMOMASAŽO TAKO POMAGAŠ. BILO MI JE NERAZUMLJIVO, KAKO BOM DOSEGLA SVOJA STOPALA, DOKLER MI PRIJATELJICA NI POKAZALA, DA UPORABLJA RAZLIČNE PRIPOMOČKE. VŠEČ MI JE, KER SAMA NAJBOLJE ZAČUTIM, KJE MORAM PRITISNITI IN KAKO MOČNO. RES POMAGA, DA SE SPROSTIM.« (MNENJE UDELEŽENKE)

Vsebina tečaja:

- Samomasaža glave (lobanja, obraz, oči, ušesa) in vratu
- Samomasaža dlani in prstov na roki
- Samomasaža podplatov/stopal in kolen
- Hrbet je samo eden
- Samomasaža notranjih, vitalnih organov (priželjč, udarjanje po raznih delih-pljuča, jetra, ledvica, črevesje-prebava)
- Vaje za ohranitev vitalnosti (stimulacija priželjčja, krepitev očesnih mišic, skrb za mišice medeničnega dna)

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

Vsak udeleženec prejme brezplačno 1x Access Bars terapijo.

Ali poznate?

OSNOVNA ŠOLA ZA ODRASLE

Petra Odar, organizatorica izobraževanj odraslih



Program Osnovna šola za odrasle je namenjen tako mladostnikom kot tudi odraslim, ki želijo dokončati osnovno šolo. Prav uspešno dokončana osnovna šola predstavlja priložnost, da obrnete nov list, nadaljujete šolanje ter zgradite svojo kariero. S programom osnovne šole pridobite večjo funkcionalno pismenost in višjo samozavest. Končana osnovna šola vam omogoča nadaljevanje izobraževanja, pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije in navsezadnje tudi zaposlitev doma ali v Evropski uniji.

V program se lahko vpiše vsak, ki je izpolnil osnovnošolsko obveznost, ni pa uspešno končal osnovnošolskega izobraževanja in tudi odrasli, stari več kot 15 let, ki niso izpolnili osnovnošolske obveznosti. Prav tako se lahko vpišejo tudi odrasli, ki so obiskovali osnovno šolo s prilagojenim programom, ki zagotavlja pridobitev enakovrednega izobrazbenega standarda, pa je v času osnovnošolske obveznosti niso uspešno končali. Vpis je mogoč tudi za odrasle, ki so uspešno končali osnovno šolo s prilagojenim programom, ki zagotavlja pridobitev nižjega izobrazbenega standarda.

Ob vpisu je potrebno predložiti:

- potrdilo o izpolnjeni osnovnošolski obveznosti,
- spričevalo (oz. obvestilo o uspehu) zadnjega končanega in zadnjega obiskovanega razreda,
- osebni dokument.

Že opravljene predmete vam priznamo, pri nas pa opravljate samo tiste predmete, ki jih še niste zaključili. Za opravljanje vaših obveznosti skupaj izdelamo individualni izobraževalni načrt, ki vam olajša pot do dokončanja osnovne šole.

Osnovna šola za odrasle Ljudske univerze Kranj temelji na strokovnosti ter spodbudnem in enakopravnem okolju za vse udeležence. Skupaj s strokovnimi delavci, učitelji in vami stremimo k istemu cilju, zato vam bomo vedno z veseljem prisluhnili in vam pomagali zasnovati načrt za uspešno dokončanje osnovne šole.

Prihodnji vpis v program bo potekal 17. 1. 2022 - 4. 2. 2022.

Novice naših projektov

PROJEKT MOBILNOSTI STAREJŠIH

Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanja odraslih



Št. projekta: KA204-9CEA4B94

Izmenjava dobrih praks

1. 9. 2020 – 31. 8. 2023

Projekt »European Senior Exchange« je namenjen izobraževanju starejših odraslih in je ciljno usmerjen v razvoj njihove mobilnosti ter izgradnji in krepitvi evropske identitete, medgeneracijskega sodelovanja in vseživljenjskega učenja.

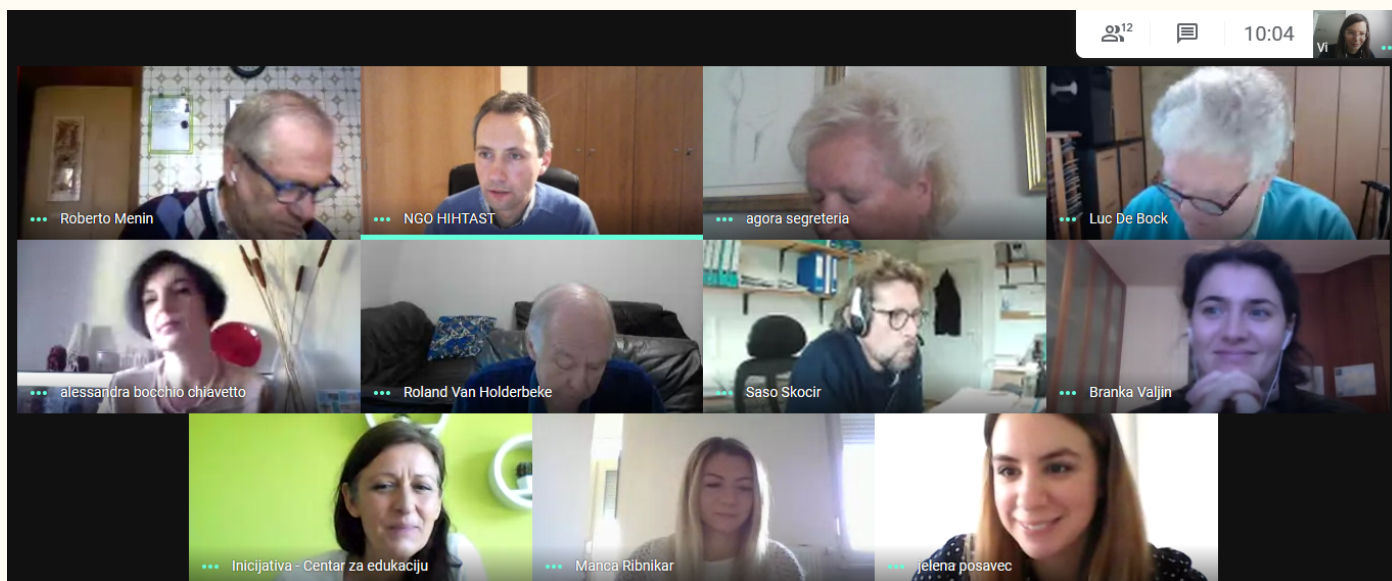
V okviru projekta želimo povezati starejše odrasle iz partnerskih držav, ki si iz različnih razlogov ne morejo privoščiti mednarodnih povezovanj ali izobraževanj. Učenje skupnega jezika – angleščine in krepitev digitalnih veščin sta ena izmed glavnih ciljev projekta, ki bosta starejšim odraslim pomagala, da se bodo lažje znašli v vse bolj digitaliziranem svetu. Vključene udeležence bomo opolnomočili za vzpostavitev in vzdrževanje stikov tudi zunaj meja svoje države. Ta znanja in izkušnje bodo pridobivali tudi na mednarodni izmenjavi, in sicer ob podpori sodelujočih partnerjev.

Poleg izobraževanja starejših odraslih bomo pozornost namenili tudi izobraževalcem in prostovoljcem, ki bodo tekom projekta lahko izmenjavali najboljše - prakse, ideje, nasvete - in tako obogatili svoje znanje na področju dela s starejšimi. Cilji projekta na tem področju se nanašajo na razvoj in krepitev kompetenc izobraževalcev, ki delajo s starejšimi odraslimi, izmenjavo najboljših metod, praks in nasvetov za izobraževalce.

Partnerji v projektu:

- Belgija: Hand In Hand To A Social Tomorrow - HIHTAST - vodilni partner
- Hrvaška: Inicijativa za angleški jezik i kulturu - INICIATIVA
- Italija: AGORA - Laboratorio Terza Età Protagonista onlus
- Slovenija: Center za dopisno izobraževanje Univerzum - CDI Univerzum
- Slovenija: Ljudska univerza Kranj - LUK





Delo v projektu smo pričeli s prvim »kick-off« srečanjem, ki je trajalo od 30. novembra do 4. decembra.

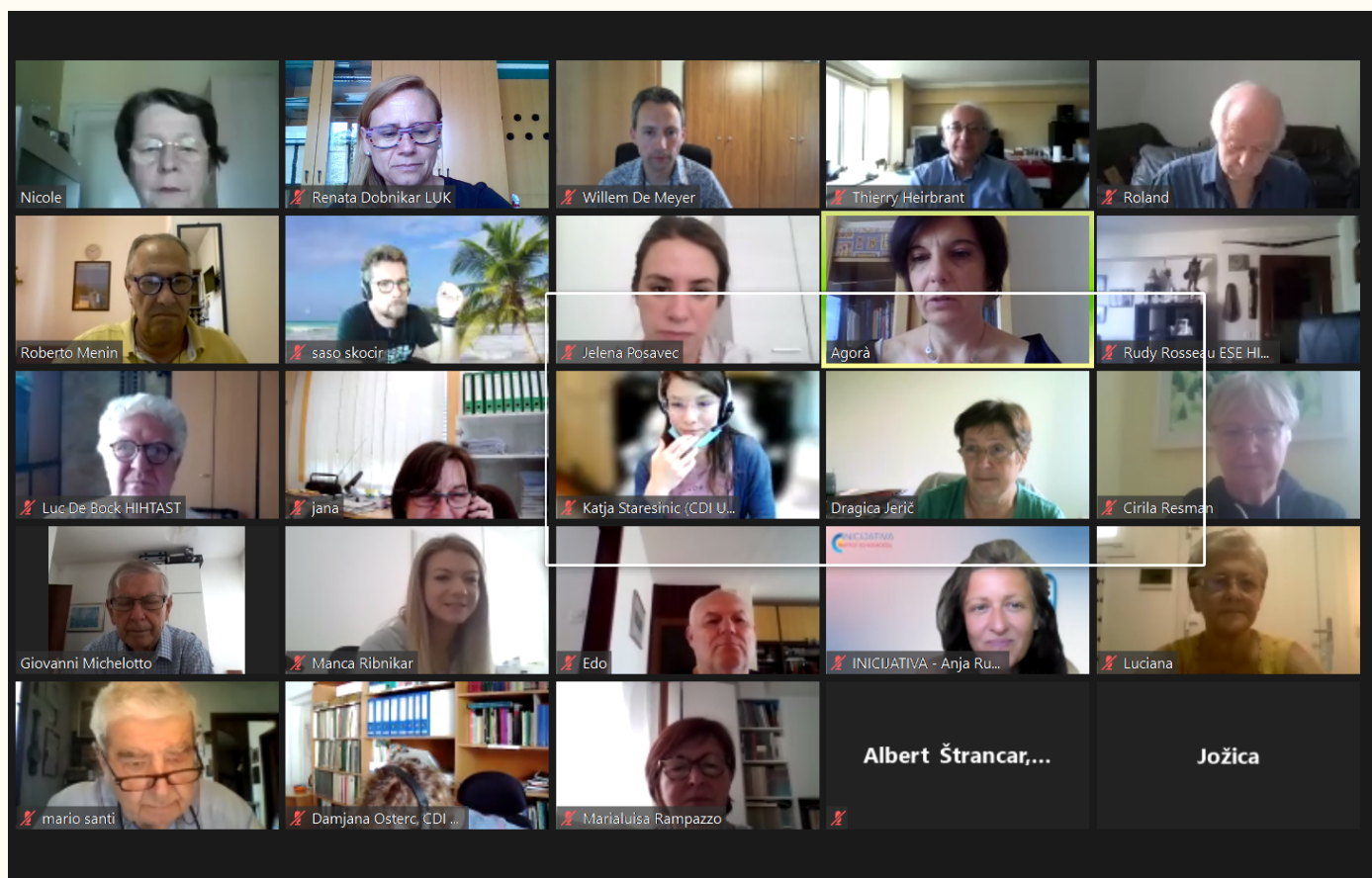
Srečanje, ki bi se sicer odvijalo v belgijskem Gentu, smo zaradi razglašene epidemije covid-19 morali izvesti na daljavo. Na srečanju smo s partnerji izmenjali mnenja, izkušnje, načrte za prihodnje delo in začrtali smernice, po katerih bo tekel projekt v naslednjih treh letih. Spoznali smo tudi Callan metodo hrvaškega partnerja Inicijativa za učenje angleškega jezika ter se aktivno udeležili vaje.

Prvo mednarodno srečanje v okviru projekta je bilo načrtovano pri italijanskem partnerju Agora v Padovi. Zaradi Ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa smo žal tudi to srečanje izvedli na daljavo v Čadu od 8. do 10. junija 2021, kar pa je predstavljalo svojevrstni izziv za organizacijo organizatorko.

V okviru srečanja smo spoznali Civitas Vitae Angelo Ferro, pravo mesto v malem, ki se razprostira na več kot 12 hektarjih Padove in omogoča kakovostno bivanje v rezidenčnem delu mesta vsem zainteresiranim kot tudi starejšim in invalidnim, ki potrebujejo dodatno oskrbo in pomoč.

Civitas Vitae je projekt, ki ga je razvila neprofitna organizacija OIC Foundation, ki združuje vse generacije za skupno dobro. Civitas Vitae stanovalcem in drugim uporabnikom nudi zdravstveno oskrbo, medgeneracijski otroški center Clara e Guido Ferro (jaslice in vrtec), muzej starinskih igrac, športni center, inkubator za razvijanje idej in mnogo več. Mesto vsak dan obišče več kot 4000 oseb. Spoznali smo tudi druge organizacije, ki delujejo pod okriljem Civitas Vitae in različne dejavnosti, ki jih organizira Agora. Organizacija Agora je dejavna tudi na področju izobraževanja, saj svoje člane neprestano izobražuje o ustreznih pristopih za kakovostno medgeneracijsko delo.

Celotno srečanje je bilo zelo poučno in informativno za mnoge od nas. Velik uspeh je bil tudi to, da se je tega srečanja nepričakovano udeležilo veliko število starejših pri vseh konzorcijskih partnerjev. Mnogi od njih so prvič prisostvovali dogodku na daljavo.



Drugo srečanje je potekalo prav tako na daljavo in sicer 3. in 4. novembra v Sloveniji. Gostiteljica je bila organizacija CDI Univerzum v Ljubljani. K sodelovanju so povabili predstavnike Simbioze, socialnega podjetja, ki deluje na področju Medgeneracijskega sodelovanja, prostovoljstva, vseživljenjskega učenja, socialnega podjetništva ter družbeno odgovornega, socialnega in etičnega delovanja. Predstavniki organizacije so predstavili svojo dobro prakso delovanja na področju dela s starejšimi. V okviru srečanja so predstavniki tujih partnerjev spoznali tudi lepote naše države in prestolnice preko posnetkov iz zraka in vodenja v živo preko spletne kamere ter nekaj dejstev o Slovencih. Naučili so se tudi nekaj slovenskih besed in tipičnih slovenskih izrekov.

V upanju, da bo novo leto prineslo umiritev korona situacije, bomo stremeli k temu, da se partnerji in vključeni udeleženci takoj, ko bo mogoče, srečamo tudi v živo. Morda že v Zagrebu.

Novice naših projektov

Počitniške aktivnosti

Božično - novoletne počitnice

Maja Kern, univ. dipl. soc. delavka

V času božično-novoletnih počitnic sta prostore LUK medgeneracijskega centra ponovno napolnila smeh in razigranost otrok.

Počitniški program je bil praznično obarvan. Otroci so izrezovali snežinke, izdelovali okraske za novoletno smrečico, pekli piškote, izdelovali novoletne voščilnice, tekmovali v božično-novoletnem kvizu, si ogledali božično risanko - Srečko, božični okrasek, peli božično - novoletne pesmi na karaokah, se naučili pripraviti slavnostne pogrinjke za božično ali novoletno večerjo. Veliko časa so otroci preživeli tudi na svežem zraku - kepali smo se, odšli smo tudi na ogled prazničnega mesta Kranj. Na začetku tedna so si izbrali skrivnega prijatelja, za katerega so skrbeli cel teden s skrivnimi sporočili. Najbolj napeto je bilo, ker nihče ni smel izdati, kdo je njegov skrivni prijatelj. Na koncu tedna nas je čakala tudi čisto prava novoletna zabava z glasbo in slavnostnim kosilom. Otroci so za slavnostno kosilo sami okrasili in pripravili mize in razkrili svoje skrivne prijatelje.



BILO JE PRAZNIČNO IN ČAROBNO.



Svetovalni kotiček

Mojca Rozman, organizatorica izobraževanja odraslih

Elektronski portfolijo (eP)

Elektronski portfolijo (eP) je temeljno orodje za vrednotenje, ki so ga razvili na Andragoškem centru Slovenije, izhajajoč iz enega od namenov vrednotenja, za evidentiranje in ovrednotenje znanja, delovnih izkušenj in kompetenc za lažjo vnovično zaposlitev, razvoj in spremembo kariere, osebni razvoj in za premislek »kje sem« in »kam naprej«.

Prednosti elektronskega portfolija (ali osebne zbirne mape) pred tistim v papirni obliki so:

- enostavno spreminjanje vsebine
- dodajanje fotografij, videoposnetkov, zvočnih posnetkov
- dodajanje optično prebranih dokumentov, certifikatov, ...
- dodajanje daljših dokumentov
- dodajanje povezav do spletnih strani



Elektronski portfolijo lahko delite z drugimi (delodajalci) ali pa ga ohranite samo zase. Do njega lahko preprosto dostopate iz vsakega računalnika, za kar potrebujete samo uporabniško ime in geslo.

Je orodje, namenjeno zbiranju dokazil in evidentiranju vsega naučenega. Vloga portfolija je večplastna, in sicer:

- izkazuje posameznikove učne dosežke ne glede na to, kje so bili pridobljeni;
- zaradi svoje reflektivne narave omogoča posamezniku ozavestiti znanje, spretnosti in kompetence;
- sistematično ureja kandidatove dosežke in tako omogoča izdelavo posameznikovega »učnega« življenjepisa;
- posamezniku zvečuje in utrjuje samozavest in samopodobo ter ga spodbuja k nadaljnjemu učenju in osebnostnemu razvoju, na družbeni in poklicni ravni;
- posamezniku omogoča vrednotenje lastnih učnih dosežkov in ga spodbuja k nadaljnjemu učenju ter samostojnemu načrtovanju.

Poleg tega krepi razvoj uporabnikove digitalne kompetence.

Dostop do E-portfolija: <https://eportfolijo.acs.si/>

Navodila za uporabo spletne aplikacije: <https://isio.acs.si/doc/N-352-1.pdf>

Če potrebujete pomoč pri izdelavi E-portfolija, pišite na svetovanje@luniverza.si, pokličite 04 280 48 00 in se dogovorite za brezplačno individualno srečanje.

Dobre zgodbe

Elżbieta Królikowska-Kińska in Aleksandra Lesz

Elżbieta Królikowska-Kińska in Aleksandra Lesz sta ženski, stari 60+, prostovoljki na akademiji Activus Senior Academy, ki jo vodi fundacija Activus. Živita v Łódźu, velikem poljskem mestu (670.000 prebivalcev), ki je na seznamu 25 nagrajenih mest "BEST OF THE WORLD 2022 National Geographic".

Elżbieta Królikowska-Kińska je pooblaščenka za projekte upravnega odbora Fundacije. Pogosto se je lotila novih poklicnih izzivov: bila je učiteljica matematike in fizike, vodila center za pošolsko izobraževanje, vodila šole in vrtce v mestni hiši Łódź, bila je svetnica, predsednica odbora za izobraževanje mestnega sveta v Łódź in poslanka v poljskem parlamentu. Uživa v spoznavanju novih ljudi, spoznavanju njihovih navad, vzpostavljanju ustvarjalnega sodelovanja in reševanju težkih problemov. Zanimajo jo predvsem izobraževalni sistemi v različnih državah. Rada dela z glasbo. Obožuje zgodovinske knjige in filme.

Aleksandra Lesz je pedagoginja na Activus Senior Academy. Dolga leta je delala na Statističnem uradu v Łódźu. Mnogo let je tudi članica poljskega društva Tatra. Uživa v fotografiji, gorskem pohodništvu, smučanju in jadranju. Bila je v Gorganyju in Czarnohori v Ukrajini, v italijanskih Dolomitih, Alpah, Avstriji, Švici in Nemčiji. Ni plula samo na Poljskem po Velikih Mazurskih jezerih, ampak tudi po drugih obširnih morjih. Zadnja leta je veliko potovala po svetu skupaj s sestro. Po navadi je zadržana, a energična pri delu.



Elžbieta in Aleksandra sta v okviru mednarodne izmenjave Erasmus + ključni ukrep A1 (job shadowing) v času od 15. do 26. novembra 2021 obiskali Ljudsko univerzo Kranj.



Svoje vtise opisujeta takole:

Bivanje v Kranju je bilo za nas nova in zelo navdihujoča izkušnja. Pristrčen sprejem nam je že takoj na začetku dal občutek domačnosti in dobrodošlosti v Sloveniji. Navdušeni sva nad učinkovito organizacijo izobraževanja odraslih, Univerze za starejše in medgeneracijskega sodelovanja na LUK. Vsa srečanja, ki sva se jih udeležili, so bila zanimiva in so nama omogočila, da sva spoznali organizacijo in zaposlene in vaše delo. Posebej nam je ostala v spominu pouk slovenskega jezika in tečaj akvarelnega slikanja. Na tem mestu se še enkrat zahvaljujema in pošiljava pozdrave voditeljicama obeh tečajev kot tudi vsem ostalim, ki so nam omogočili in dovolili opazovati njihovo delo.

Vaše mesto Kranj nama je zelo všeč, vendar pa imava občutek, da ga zaradi kratkega dneva v novembru nisva mogli dodobra spoznati. Kljub temu dejstvu in občasno slabemu vremenu pa sva vseeno uspeli spoznati lepote Slovenije.

Obe globoko verjameva, da se vsakdo lahko in bi se moral za boljše razumevanje sveta okoli nas učiti v katerikoli starosti. To ni samo potreba, ampak tudi zadovoljstvo. Zahvaljujoč evropskemu programu za razvoj izobraževanja znanja smo se imeli priložnost učiti v zelo privlačni obliki. Obiska v Sloveniji se bova zagotovo še dolgo spominjali. Svoje vtise in pridobljena znanja bova delili s kolegi iz Activus Senior Academy in drugimi partnerji, s katerimi sodelujemo.

Upava in si želiva, da bomo z LUK tudi v prihodnje sodelovali in skupaj prijavi še druge projekte. Še enkrat se vam zahvaljujema za vpogled v vaše delo in vam želiva vse lepo v novem letu.

Jezikovni kotiček

Petra Odar, organizatorica izobraževanja odraslih



RODILNIK

Rodilnik je drugi od šestih sklonov. Po njem se vprašamo z vprašalnico: koga ali česa?

Koga sem se naveličal? → Naveličal sem se **svojega sosedu**.

Česa je preveč? → Preveč je **hrupa**.

Najdete napake v spodnji stavkih?

1. Kaj nisi razumel/a?
2. Kaj tako velikega še nisem videl.
3. Podjetje je mogoče privatizirati le, če imamo jamstvo, da noben delavec ne bo izgubil delo.
4. Vezniki: ali – ali, bodisi – bodisi, vejico pred njimi ne pišemo.
5. Laure ni več, odšla je drugam, iskati v tebi jo ne znam.

1. Česa
2. Česa
3. dela
4. vejice
5. je

Kotiček za umovadbo

Mojca Rozman, organizatorica izobraževanj odraslih

Dopolnite slovenske pregovore:

1. Rana ura ...
2. Kdor visoko leta ...
3. Beseda ni ...
4. Kdor drugemu jamo koplje ...
5. Kar lahko storiš danes ...
6. Iz te moke ...
7. Brez muje ...
8. Ljubezen gre ...
9. Mladost je ...

Poznate še kakšen slovenski pregovor?



Sprostitveni kotiček

Samomasaža, ki odpira sinuse in zdravi glavobol

Mira Grabanica, medkulturna mediatorica

(Vir: Sensa.metropolitan.si)

So vaši sinusi zamašeni zaradi prehlada, mraza ali alergije? Vas muči glavobol, ste napeti in potrebujete kratko razbremenitev? Lahko si pomagata sami. Preberite, kako.

Samomasaža, ki odpira sinuse

1. Pritisnite prst na točko direktno nad nosom.
2. S prstom potegnite namišljeno črto nad obrvmi vse do senc. Ponovite dvakrat ali trikrat, simultano na obeh straneh.
3. Namestite prste na kost pod očmi in potegnite proti ličnicam vse do ušes.
4. Pritisnite palec na ličnico in izvajajte minimalne krožne gibe.
5. Pomikajte se po ličnici in vsakič premaknite palec le za kak milimeter ali dva.
6. Nadaljujte tako, vse dokler ne dosežete ušes.
7. Sklenite prste v pest in položite prstanec in sredinec na sence.
8. Izvajate krožne gibe, na koncu pa podrgnite s členki po glavi vse do temena. Število ponovitev po želji.

Učinkovita samo-masaža proti glavobolu

Ta tehnika vas hitro pomaga do sprostitve in razbremenitve glave.

1. Stojte za stolom, ki ima podloženo sedalo.
2. Sklonite se naprej tako, da boste glavo naslonili na sedalo.
3. Globoko vzdihnite in izdihnite. Sprostite telo in začutili boste nežen pritisk na temenu. Ostanite tako vsaj 30 sekund.
4. Sedite na stol in s prsti zgrabite šop las od čelu.
5. Vlecite izbrani šop las nazaj, proti temenu 2-3 sekunde.
6. Poljubno nadaljujte z različnimi predeli las, najprej obdelajte vrh glave, nato se pomaknite proti levi in desni strani, vse dokler ne obdelate celotnega lasišča.

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](#).



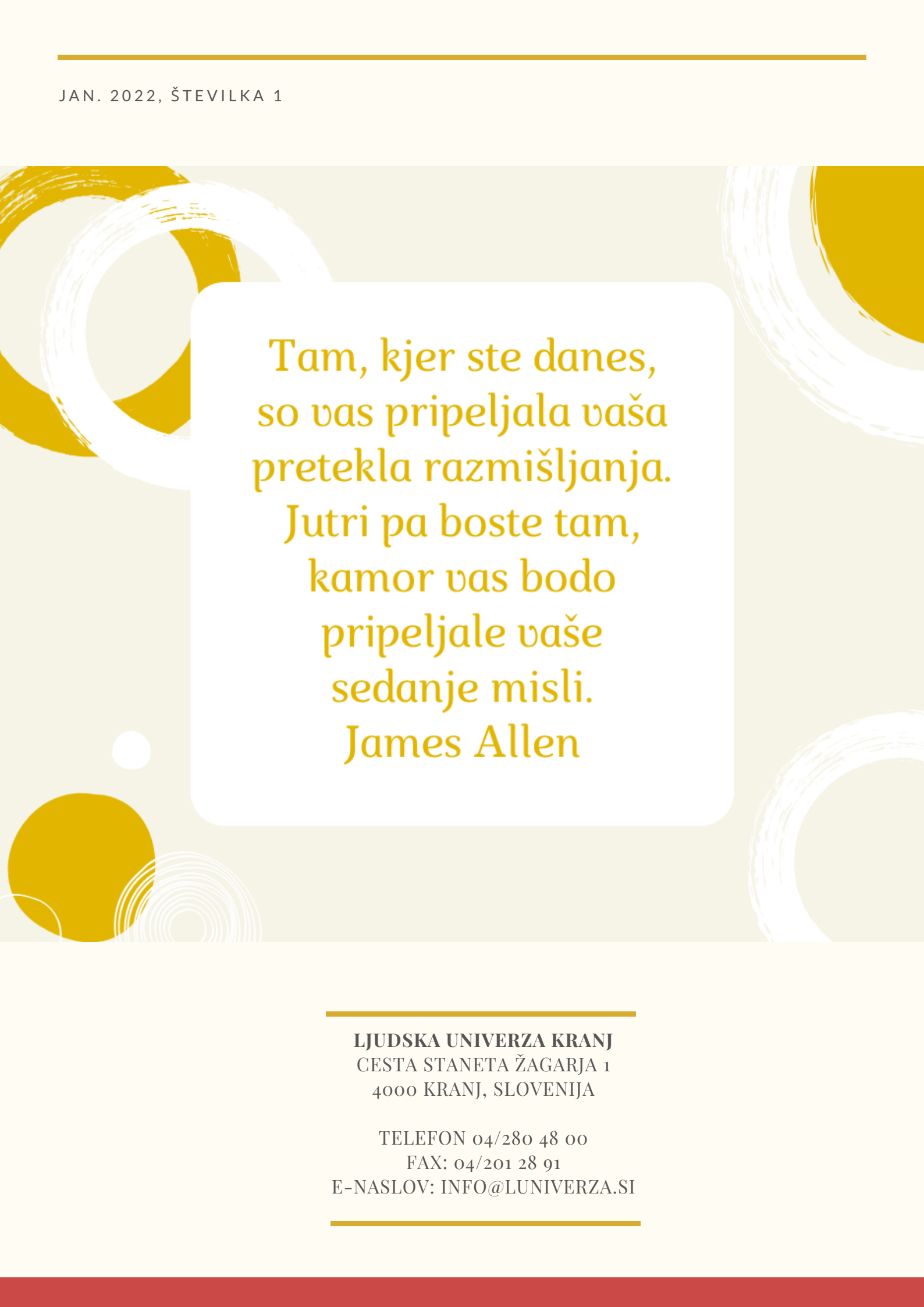
- Latino plesi za posameznike: več informacij na [POVEZAVI](#).



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.





Tam, kjer ste danes,
so vas pripeljala vaša
pretekla razmišljanja.
Jutri pa boste tam,
kamor vas bodo
pripeljale vaše
sedanje misli.
James Allen

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
