

Datum: 25. 3. 2020

Dragi vsi in vsak posebej,

situacije, v kateri smo se znašli, niste pričakovali ne vi, ne mi. Zagotovo pa smo tako vi kot mi odgovorni in upoštevamo ukrepe za preprečevanje širjenja koronavirusa ter ostajamo doma.

Kljub temu vas imamo na Ljudski univerzi Kranj ves čas v mislih in upamo, da ste dobro. Pogrešamo vas v naši hiši, vendar vemo, da bo tudi za vaše obiske še dovolj priložnosti.

Do takrat pa vam bomo dvakrat tedensko, ob sredah in petkih, pripravljali vsebine z različnih področij, ki jih bomo skrbno izbirali za vas.



**Danes smo izbrali naslednje:**

#### VADBA

Ostanimo zdravi in pozitivno naravnani (tudi) s pomočjo vadbe. Poskrbite zase, za svoje telo in imunski sistem s pomočjo vadb, ki jih na svojih spletnih portalih deli vedno več izvajalcev. Danes vam posredujemo povezavo do vodene vadbe za zdravo hrbtenico izvajalke Ule Hribar Babinski, (ki se ji lahko v živo pridružite tudi vsak petek ob 8.30 uri): <https://www.facebook.com/105352474390508/videos/221296488924820/>

#### USTVARJANJE

Vzemite si čas samo zase, razvajajte svoje telo in svojo dušo. Pilingi kože so priporočljivi, saj z njimi odstranjujemo odmrlo kožo ter ji povrnemo sijaj. Na povezavi spodaj boste našli super recept za domači kavni piling. Poživitev na kvadrat! Še naš nasvet: predstavljajte si, da s pilingom odstranjujete tudi skrbi in tegobe ter vso odvečno negativno energijo. Namreč nega lepote od zunaj bo imela pravi učinek, če poskrbimo tudi za lepoto od znotraj.

Kavni piling za jutranjo poživitev: <https://www.beebeautywithmaja.si/2018/11/25/recept-kavni-piling-za-jutranjo-pozivitev/>

#### JEZIKOVNO ZNANJE

Izpopolnjevanje v tujem jeziku lahko poteka tudi na daljavo. S klikom na povezavo vam posredujemo dostop do video vsebine za tuji jezik angleščine: <https://www.youtube.com/watch?v=juKd26qkNAw>

#### DIGITALNE VSEBINE

Poglejte navodila in se spoznajte z odprtimi spletnimi viri za ogled filmov. Filme lahko poiščete sami na različnih spletnih mestih:

[https://www.youtube.com/watch?v=eyLA-V42CV&list=PL\\_QPVwts0QFjI4Ciy8vbU6AtIz98EsCfM&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=eyLA-V42CV&list=PL_QPVwts0QFjI4Ciy8vbU6AtIz98EsCfM&index=2)

#### KULINARIKA

Kako pripraviti kruh brez kvasa? Se sliši zanimivo? Samo klik na spodnjo povezavo vas loči od bloga Anina kuhinja in recepta Ekspresni polnozrnat kruh s sodo bikarbono <https://www.aninakuhinja.si/recepti/ekspresni-polnozrnat-kruh-s-sodo-bikarbono/>

## BRANJE

»Pot proti znanju se začne s klikom«

Mladinska knjiga vam ponuja brezplačne e-knjige, s katerimi si lahko popestrite ta čas, ko ste doma. Poleg rekreacije vam nadvse priporočamo tudi krepitev uma. Branje pomirja in bogati ne samo naš besedni zaklad, ampak tudi našo osebnost. Do njihovih vsebin dostopate preko povezave:

<https://www.e-emka.si/catalog/show/brezpla%C4%8Dne+eknjige/68> (za navodila sledite povezavi: <https://www.e-emka.si/faqs> )

## OBISK MUZEJA

Danes vas povabimo na izlet v Pergamon muzej v Berlinu. Ta zgodovinski muzej je dom številnih starodavnih artefaktov, vključno z Baštalonskimi lštarskimi vrati in seveda Pergamonskim oltarjem. Čeprav ne boste fizično prisotni, se lahko sprehodite po njem virtualno v klikom na povezavo:

<https://artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm?hl=en>

## OGLED FILMA

Za vse filmove posredujemo direktno povezavo na domači film: LUCIJA v izvedbi KUD Predoslje. Ljudska igra Lucija se dogaja na dveh kmetijah: gruntu in kajži. Vdovec Šimen ima tri odrasle sinove: Gašperja, Miho in Boltežarja ter še majhno hči Nežko. Mogočni grunt Podlog pretrese novica, da je revna kajžarska hči Lucija noseča z drugim sinom Miho Podlogarjem. Oče Šimen skuša rešiti to sramoto s tem, da kljub stanovski razliki, dovoli poroko. <https://www.youtube.com/watch?v=Ny2L0liEHA&t=575s>

Vabimo vas, da nas spremljate tudi na naših FB straneh [LUK – Ljudska univerza Kranj](#) in [LUK – medgeneracijski center](#).

Želimo vam, da ostane zdravi in zberete energijo ter disciplino za vsaj eno aktivnost z današnjega izbora na dan.

Veseli bomo vsakega vašega odziva (mnenje, predlogi, želje) na e-naslov [info@luniverza.si](mailto:info@luniverza.si).

Bodite dobro in zdravo.

Vaša Ljudska univerza Kranj