

**Društvo Pristan –  
Univerza za tretje življenjsko obdobje Koper -  
Associazione PRISTAN –  
Universita' per la terza eta' Capodistria.**



## IZOBRAŽEVALNI PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2021/22

### A. TUJI JEZIKI

Krožki praviloma potekajo enkrat tedensko. Zaradi omejitev povezanih z virusom Covid 19, je lahko v skupini največ 10 študentov.

#### **1. ANGLEŠČINA 8**

**Mentorica:** Ewa Wróbel Bonin, magistrica angleškega jezikoslovja

Obnovili in utrdili bomo različne čase (Present Simple in Continuous, Past Simple in Continuous, Present Perfect, Future Simple, be going to) in modalne glagole. Nove teme bodo načrtovanje, napovedovanje, ponujanje, predlaganje, obljubljanje, izražanje mnenja, svetovanje, poročanje o dogodkih, pripovedovanje.

Gradivo: New English File Pre-intermediate

#### **2. ANGLEŠČINA 10**

**Mentorica:** Ewa Wróbel Bonin, magistrica angleškega jezikoslovja

Prve ure bomo posvetili na utrjevanju že naučene snovi, ki jo bomo nadgradili z novimi vsebinami. Poudarek bo na utrjevanju osnovnih časov in modalnih glagolih. Osredotočili se bomo na pripovedovanje in opis dogodkov, oseb, pogovore po telefonu, opisu poti v mestu in aktivnostim v prostemu času. Osnova za naše delo bo New English File intermediate, s katerim bomo obravnavali različne teme, ki so namenjene predvsem bogatenju besednega zaklada.

#### **3. ANGLEŠČINA 11**

**Mentorica:** Ewa Wróbel Bonin, magistrica angleškega jezikoslovja

Osnova za naše delo bo English File intermediate third edition—učbenik, s katerim bomo obravnavali različne teme, ki so namenjene predvsem bogatenju besednega zaklada in treniranju slušnega razumevanja. Poudarek bo na utrjevanju osnovnih časov. Osredotočili se bomo na pripovedovanje in opis dogodkov/ oseb, izražanje mnenja, strinjanje in nestrinjanje z mnenjem drugih, predlaganje ter sprejem/zavračanje predlogov, pogojevanje, špekuliranje, dialogi v trgovini/restavraciji - reklamacije in pritožbe.

#### 4. ANGLEŠČINA 13

**Mentorica:** *Ewa Wróbel Bonin*, magistrica angleškega jezikoslovja

Obravnavali bomo različne teme, kot so: na letališču, načrtovanje, napovedovanje, definiranje, v restavraciji, v trgovini, pripovedovanje in poročanje o dogodkih. Poudarek bo na utrjevanju časov Present Simple in Continuous, Past Simple in Continuous, be going to glagol + predlog, relative clauses: which, who, whose, where, that.

Osnova za naše delo bo učbenik English File intermediate third edition—učbenik.

#### 5. ANGLEŠČINA 14

**Mentorica:** *Ewa Wróbel Bonin*, magistrica angleškega jezikoslovja

Obravnavali bomo teme: Nakupovanje v trgovini in po spletu, služba/delo, sodobna komunikacija in tehnologija, potovanje. Osredotočili se bomo na različne situacije, kot so: pripovedovanje in opis dogodkov/ oseb, izražanje mnenja, strinjanje in nestrinjanje, predlaganje, pogojevanje, reklamacije in pritožbe. Utrjevali bomo različne čase. Osnova za delo bo učbenik English File intermediate 3rd edition.

#### 6. ANGLEŠČINA 16

**Mentorica:** *Ewa Wróbel Bonin*, magistrica angleškega jezikoslovja z večletno pedagoškimi izkušnjami

Tečaj bo temeljil na pogovoru o različnih sodobnih temah. Slovnice bomo, glede na potrebe obnavljali preko pogovora. Slovnične vaje, širjenje besedišča ter branje besedil bomo izvajali v okviru domačih nalog in nato pa utrjevali preko debat/dialogov itn.

#### 7. ANGLEŠČINA 17

Tečaj temelji na pogovoru o različnih sodobnih temah. Vsebina se oblikuje sproti, glede na predloge skupine. Slovnica je obnavljana in utrjevana preko pogovora, glede na potrebe.

Besedišče in slovnične vaje ter branje besedil je kot domača naloga, nato pa utrjevanje preko debat/dialogov itn.

#### 9. in 10 ANGLEŠKA KONVERZACIJA 1 in 2

**Mentorica:** *Dragica Petrinja*, predmetna učiteljica angleškega jezika

Poudarek bo na pogovoru o temah, ki so zanimive za vse: o življenju, o zdravju, o potovanjih...Seznanjali se bomo z novimi idejami, posredovali prebrano ter delili informacije in mnenja.

#### 11. ITALIJANŠČINA 5

**Mentorica:** *Karmen Mozetič*, profesorica italijanskega jezika in univ. dipl. sociologinja

Začeli bomo s ponavljanjem že obdelane snovi. Poudarek bo na komunikaciji in praktični uporabi jezika v najpogostejših vsakodnevnih situacijah ter na spoznavanju italijanske kulture in običajev. Širjenje besednega zaklada in slovnične prvine se izvajajo preko situacij, v katerih se jezik uporablja. Program je razdeljen na vsebinske sklope, ki so povezani z vsakdanjim življenjem – hrana in pijača, prosti čas, počitnice, stanovanje, nakupovanje, počutje. Osnova za delo bo učbenik: Arrivederci 2 in dodatna gradiva.

## **11. ŠPANŠČINA 2**

**Mentorica:** mag. Emma Beatriz Villegas Cunja

Začeli bomo s ponavljanjem že obdelane snovi in nato obdelali zadnji dve enoti učbenika NOS VEMOS 1. Nadaljevali bomo z učbenikom z Nos vemos 2 na ravni A2. Obravnavali bomo razna področja kot npr. izkušnje pri učenju jezikov opis fizičnega vidika in osebnosti, zdravje: simptomi in domača zdravila, itd.

## **12. ŠPANŠČINA 8**

**Mentorica:** mag. Emma Beatriz Villegas Cunja

Program bomo izvajali na ravni A2-B1. Vsebine bodo izbrane na podlagi interesov študentov. Predvideno je tudi ponavljanje različnih slovničnih vidikov, ki so bili obravnavani v preteklih letih. Gradivo bodo tečajniki prejeli po elektronski pošti.

## **13. ŠPANŠČINA 11 ( zaključena skupina?)**

**Mentorica:** mag. Emma Beatriz Villegas Cunja

Zaključili bomo poglavja iz priročnika LAS CLAVES DEL NUEVO DELE ( raven B1). Obdelali bomo vsebine povezane z zdravjem: domači recepti in nasveti, zdravo prehranjevanje, nega telesa, vpliv športa itd. Dokončali bomo tudi slovnične vaje iz priročnika Competencia gramatical en uso (raven B1).

## **14. ŠPANŠČINA 16**

**Mentorica:** mag. Emma Beatriz Villegas Cunja

Teme, ki jih bomo obravnavali bomo izbrali skupaj s študenti. Predlagana področja so: zdravje in lepota, kulinarika, delo v XXI. stoletju, šola in izobraževanje nekoč in danes, okolje, potovanja, nakupovanje. Pri delu bomo uporabili različna fotokopirana gradiva. Predvideno je tudi ponavljanje različnih slovničnih vidikov, ki so bili obravnavani v preteklih letih. Priporočeno je, da se v skupino vključijo udeleženci, ki so že obiskovali tečaje na ravni B1 ali delno B2...Pri delu bomo uporabili različna fotokopirana gradiva.

## **15. RUŠČINA 10**

**Mentorica:** VIRA PEROSSA, prof. ruskega in francoskega jezika

Program bomo prilagodili potrebam skupine. Predlagani vsebinski sklopi: pri zdravniku, osnovna živila, tipične ruske jedi, recepti, mestne ustanove in storitve, osnovno besedišče za orientacijo v določenem okolju in turistične znamenitosti. Študente želimo usposobiti za tekoče sporazumevanje v ruščini z razvijanjem vseh jezikovnih spretnosti.

## **16. NEMŠČINA 8**

**Mentor:** Miha Rajh, diplomant magistrskega študija germanistike

Cilj programa je utrjevanje že pridobljenega znanja na preteklih tečajih, poudarek na vsakdanjih situacijah, branju in razumevanju besedil in spoznavanju nemške zgodovine in kulture. Tematsko nadaljevanje po temah iz učbenika Themen aktuell 2 in dopolnjevanje z gradivom, ki ga posreduje predavatelj – dodatna besedila, vaje, medijske datoteke, povezave. Program temelji na aktivnem vključevanju udeležencev, sporazumevanju v ciljnem jeziku, zato

je priporočljivo ne le predznanje na nivoju A2, ampak tudi izkušnje pri uporabi jezika v praksi (v vsakdanjih pogovorih, prebiranje nemških gradiv, pisna izmenjava sporočil).

## **B. DRUŽBOSLOVJE IN NARAVOSLOVJE**

### **17. PSIHOLOGIJA**

**Mentorica: Mira Kočever Furlan**, univ. dipl. psihologinja

Obravnavali bomo teme s področja splošne psihologije, psihologije tretjega življenjskega obdobja, UMOVADBA – KOGNITIVNI TRENING - vaje in tehnike za izboljšanje kognitivnih funkcij. Udeleženci bodo pridobivali in utrjevali znanja s področja psihologije za uporabo v vsakdanjem življenju in razvijali spretnosti v medosebnih odnosih, učinkoviti komunikaciji, boljšem razumevanju posameznika in dinamike skupine, družbe in ohranjanja in izboljšanja intelektualnih sposobnosti.

### **18. GEOGRAFIJA**

**Mentor: Peter Grbec** prof. geografije in zgodovine

V uvodnem delu programa se bomo posvetili spoznavanju posameznih celin. Posebno pozornost bomo namenili turistični geografiji, okoljskim temam in problemom sodobnega sveta. Namen programa je vzbuditi veselje do spoznavanja raznolikosti in edinstvenosti sveta. Pouk bo potekal problemsko in poskušali bomo oblikovati možne rešitve. Cilj programa je spoznati svet v katerem živimo. Posebno pozornost bomo namenili ekskurzijam, ki jih bodo izbrali slušatelji sami.

### **19. ZGODOVINA**

**Mentor: Damjana Flego**, prof. zgodovine

V program bomo ponovili in utrditi znanja iz preteklosti, se seznanili z novimi razlagami in spoznanji, ki podajajo nove perspektive o naši zgodovini in obenem omogočajo lažje razumevanje sedanosti in predvidevanje prihodnost.

V uvodnem delu programa se bomo posvetili ponovitvi lanske obravnavane snovi. Nadaljevali bomo z narodno zgodovino Slovencev v 19. stoletju. Zelo pomembno obdobje v zgodovini slovenskega naroda, saj smo Slovenci v tem stoletju nadaljevali z bogatim procesom narodnega prebujanja in političnega delovanja. Poleg te teme nas čaka tudi 20. stoletje, stoletje svetovnih vojn, totalitarizmov, bipolarnosti sveta, spreminjanje političnih zemljevidov, globalizacija...

## **C. SPOZNAVANJE IN DOŽIVLJANJE UMETNOSTI**

### **20. UMETNOSTNA ZGODOVINA - SPOZNAVANJE UMETNOSTI**

**Mentorica: Carmen Tisnikar**, univ. dipl. umetnostna zgodovinarica

Posvetili se bomo okvirnemu pregledu razvoja slikarstva in kiparstva s poudarkom na razločevanju zgodovinskih in stilnih obdobj. V uvodu bomo podali osnovna navodila za razumevanje likovne umetnosti. Cilj programa je spoznati lepote različnih pristopov in obravnavanje bistvenih gradnikov likovne podobe. Izobraževanje v predavalnici bomo povezali z ogledi likovnih razstav in študijskimi sprehodi po mestih in muzejih ter s tematsko zastavljeno zaključno ekskurzijo.

### **21. UMETNOSTNA ZGODOVINA – OGLEDI KULTURNE DEDIŠČINE**

**Mentorici: Majda Jančar**, univ. dipl. umetnostna zgodovinarica in **Carmen Tisnikar**, univ. dipl. umetnostna zgodovinarica

Spoznavanje in obravnavanje kulturnih in umetnostnih spomenikov na Slovenskem in v širši okolici in v tujini, spoznavanje zgodovinske vmeščenosti in pogojenosti, značilnejših večjih kulturnih sklopov in tokov domoznanske in kulturne dediščine in razumevanje zgodovinskih okoliščin in različnih kontekstov in stilnih obdobj.

## **22. LIKOVNO USTVARJANJE - ZAČETNI TEČAJ**

**Mentorica: Nada Dellore**, akademska slikarka

Program obsega teoretična predavanja iz likovne teorije in ustvarjanje v likovnih tehnikah risba, akril in akvarel. Študentom želimo vzbuditi veselje do saina jim pomagati pri iskanju svojega sloga slikanja. Vsako srečanje sestavlja teoretični del, kjer bomo obravnavali likovne prvine, barvo in njene zakonitosti, likovno kompozicijo, perspektivo in prostorske ključne. Drugi del pa obsega praktično slikanje v učilnici ali na odprtem. Izobraževanje v predavalnici bomo priložnostno povezali z ogledi razstav in sodelovanji na ex temporih, likovnih kolonijah in natečajih, ki bodo razpisani.

## **22. LIKOVNO USTVARJANJE - NADALJEVALNI TEČAJ**

**Mentorica: Nada Dellore**, akademska slikarka

V programu bo poudarek je na praktičnem likovnem ustvarjanju v učilnici, obogatenem z demonstracijami, ki bodo pomagale pri realizaciji in izboljšanju lastnega likovnega dela. Spoznavali bomo različne stile in tehnike slikanja v različnih obdobjih zgodovine umetnosti ter iskali lastni likovni izraz. Izobraževanje v predavalnici bomo priložnostno povezali z ogledi razstav in sodelovanji na ex temporih, likovnih kolonijah in natečajih, ki bodo razpisani.

## **23. KERAMIKA - mlajša skupina**

**Koordinator:**

Udeležencem programa želimo vzbuditi veselje do oblikovanja gline in razvijati samostojno ustvarjanje. V programu bomo oblikovali različne votle oblike, male figurice in skulpture. Izdelke bomo oblikovali s pomočjo glinenih trakov, valjanih plošč in z odpiranjem iz polnega volumna ter s pomočjo kalupov. Utrjujevali bomo spajanje ter sponali nove postopke poslikav in raku tehnik.

Člani krožka bomo sodelovali bomo v medgeneracijskih delavnicah in razstavah keramike v Kopru in Izoli.

## **24. KERAMIKA - starejša skupina**

**Koordinator:**

Program zajema oblikovanje skulptur iz okroglih in oglatih oblik in raku delavnice. V okviru programa bomo utrdili postopke spajanja okroglih in oglatih oblik, oblikovanja skulptur ter spoznali nove postopke barvanja, poslikav keramike in raku tehnike.

Nadaljevali bomo z medgeneracijskimi delavnicami, kjer bomo otroke in vzgojiteljice uvajali v delo z glino. S šolskimi otroki bomo oblikovali preproste glinene figurice in jih žgali. Sodelovali bomo na razstavah in javnih prireditvah z delavnicami za otroke in odrasle.

## **25. KALIGRAFIJA 20 ur osnovni in 15 ur nadaljevalni**

**Mentorica: Zdenka Gregorič**, univerzitetni živilski tehnolog

Udeleženci so bodo seznanili s kaligrafijo in njeno zgodovino, s kaligrafskimi materiali in pripomočki. Osvojili bodo novo **pisavo gotico fracturo** z izdelavo enostavnih kaligrafskih izdelkov (napisan verz, pesem, voščilo) in izdelavo zahtevnejših kaligrafskih izdelkov - kaligrafska knjiga, družinsko drevo. V zaključku bodo osvojili tehnike kaligrafitov in kaligramov.

#### **26. ZBOROVSKO PETJE** (1 krat tedensko)

Mentorica: **Eneja Baloh, prof. geografije**

Poleg druženja in veselja do petja, je cilj zbora dokazati širšemu občinstvu, da se lahko tudi v tretjem življenjskem obdobju lahko kakovostno poje in se stremi k nadaljnjemu izobraževanju in izpopolnjevanju. Repertoar bo obogaten z novimi, tudi zahtevnejšimi skladbami.

#### **27. KITARA** (1 x tedensko) ???

Mentor: nov

Osvojitev kvalitetnega temelja igranja klasične oz. akustične kitare brez notnega zapisa (z znanjem osnov glasbene teorije), obvladanje različnih ritmov in glasbenih zvrsti, znanje spremljave vokalnih skladb, predstavitev (nastop) ob različnih priložnostih in končni nastop ob koncu leta na zaključni prireditvi.

#### **28. BRALNI KROŽEK**

**Koordinator: Darinka Koce, univ. dipl. ped.**

Človek bo varen le tedaj, če se bo naučil živeti od znotraj navzven. (Šri Aurobindo)

Kdaj že smo pravili, da je knjiga naša najboljša prijateljica? S toliko bralnimi izkušnjami, kot smo si jih nabrali, smo to reklo sprejeli za svojega. V krožku bomo obnovili spoznanja: katere knjige radi beremo danes, kaj nas pri tem tako osrečuje in spodbuja bralno strast, kaj je novega na knjižnih policah v knjigarnah, knjižnicah, doma, kateri avtorji nas prepričajo, koga bi radi spoznali in navezali bomo stike s somišljeniki v podobnih krožkih v drugih krajih, s pobudnico te dejavnosti v Sloveniji ...

### **Č. SKRB ZA ZDRAVJE**

#### **40. POHODNIŠTVO - LAŽJA SKUPINA**

Praviloma dve do največ tri ure počasnejše hoje po ravnem oz. z rahlimi vzponi

#### **41 . POHODNIŠTVO – TEŽJA SKUPINA** *težja skupina* (vsak drugi petek)

Praviloma tri do največ pet ur hitrejše in zahtevnejše hoje, z večjimi vzponi in spusti, v bližnjo okolico in tudi na nekatere vrhove.

Pohodi bodo razporejeni tako, da se lahko udeležujete dejavnosti obeh skupin.

#### **42. SPREHAJALNA SKUPINA**

Pohodi za starejše pohodnike (nad 80 let) so prilagojeni njihovim sposobnostim za hojo. Pohodi bodo vodeni in bodo organizirani dvakrat mesečno.

#### **43. JOGA** (1 krat tedensko)

- pridobivanje fizične kondicije in gibljivosti telesa (hrbtenice, mišic, sklepov...)
- spoznavanje in osvajanje tehnik sproščanja, poglobljanja vase, koncentracije,
- uravnavanje delovanja notranjih organov in žlez z notranjim izločanjem.

#### **44. SPROŠČANJE S POMOČJO MEDITACIJE (enkrat tedensko)**

Mentorica: **Sandra Majcen**, učiteljica in izvajalka Theta healing tehnike, Nia učiteljica White belt, intuitivna svetovalka in Izvajalka Access bars tratmajev

##### **Okvirna vsebina:**

Na vodenih meditacijah se doseže sprostitve telesa, uma in duha. Pri meditiranju dosežete Theta možgansko valovanje, kar pomeni popolno sprostitve.

Vodene meditacije omogočajo ozaveščanje podzavestnih blokad, kar omogoči spremembo v življenju. Prinesejo tako fizično kot umsko sprostitve.

Meditacije so intuitivno vodene, kar pomeni, da je vsaka meditacija nekaj posebnega

Pri meditaciji se vključi tudi žive zvoke tradicionalnih inštrumentov. Za to poskrbijo zdravilne tibetanske sklede in zvončki

Meditacije so primerne tako za začetnike, kot za tiste, ki se z meditiranjem že ukvarjajo.

#### **45. VODENA VADBA (2 krat tedensko)**

Mentorica: **Suzana Kohek**, mednarodna inštruktorica aerobike in fitnesa s posebej pridobljeno licenco za pilates in vadbo za starejše.

Vodena vadba, ob glasbi, aerobna vadba v gibanju z različnimi pripomočki: male in velike žoge, uteži, stepi, elastični trakovi.

Vadba je sestavljena iz dveh delov:

- Prvi aerobni, v katerem poskrbimo za naše srce in celotni srčno - ožilni sistem,
- Drugi del - krepilni, v katerem krepimo mišice celega telesa s poudarkom na hrbtenici in pokončni drži.

### **D. RAZLIČNE DELAVNICE**

Delavnice bodo praviloma enodnevne. Člani se bodo prijavi na podlagi obvestila/vabila na posamezno delavnico, ki bo objavljeno na spletni strani oziroma bodo o dogodku obveščeni po elektronski pošti.

Delavnice in predavanja bomo predvidoma pripravili na naslednjih vsebinskih področjih:

- 
- delavnice za učinkovito delo z računalniki in mobilnimi telefoni ( v sodelovanju Ljudsko univerzo Koper)
  - etnološke značilnosti koprskega območja
  - zgodovina Istre in Kopra
  - predavanja in potopisna predavanja in druge aktualne teme
  - filmska vzgoja
  - nega cvetja – okrasni vrt, park in lončnice ( predavanja ter strokovni ogledi)
  - dekoracije za različne priložnosti ( Božič, Velika noč...)
  - spoznavanje zelišč
- 

### **E. RAZSTAVE in PRIREDITVE**

V letu 2020/21 bomo organizirali:

- razstave krožkov likovnega ustvarjanja (skupinske in samostojne) in keramike, kaligrafije in delavnic ustvarjalnega oblikovanja,
- samostojne koncerte Ženskega pevskega zbora Pristan in nastopi pevskega zbora na raznih prireditvah,
- literarne večere,

### **G. IZLETI, POTOVANJA IN SREČANJA**

- novoletno srečanje in srečanje ob dnevu žena,
- maja 2022: kulturno športno srečanje z obalnimi društvi tretjega življenjskega obdobja,
- junij 2022: izlet ob zaključku študijskega leta:
- izlet v tujino (april 2022),
- ekskurzije posameznih krožkov
- povezovanje in srečanja z drugimi UTŽO in društvi.

### **H. OGLEDI PREDSTAV IN PRIREDITEV**

v skladu s ponudbo kulturnih ustanov v Sloveniji in sosednjih deželah, ogledi gledaliških in opernih predstav.

### **I. SODELOVANJE**

Nadaljevali bomo s sodelovanjem s sosednjimi društvi: Faros Piran, Morje Izola, Most Ajdovščina, Unitri Nova Gorica, Ilirska Bistrica, Sežana, z UTŽO Ljubljana, Ljudsko univerzo Koper, Osrednjo knjižnico Srečka Vilharja Koper, Pokrajinskim muzejem Koper, Večgeneracijskim društvom Morje, Društvom prijateljev mladine v Kopru, Pedagoško fakulteto Koper in dr.

**ZAČETEK REDNIH DEJAVNOSTI: 5.10.2021**

**ZAKLJUČEK DEJAVNOSTI: 31. 5. 2022**

**Koper, 31.8.2021**