

UNITRI
Društvo Univerza
za tretje življenjsko obdobje
Nova Gorica

PROGRAM
ZA ŠTUDIJSKO LETO
2022/2023



Že od leta 1991

Nova Gorica, september 2022

Sedež

DRUŠTVA UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE NOVA GORICA – UNITRI
je v **Novi Gorici, Erjavčeva ulica 4**, v stavbi Krajevne skupnosti Nova Gorica.

Telefon: **05/ 30 02 387**

Mobilni telefon: **031 738 199**

E-pošta: **unitring@amis.net**

Spletna stran: **www.unitring.si**

FB spletna stran: **<https://www.facebook.com/drustvounitring/>**

Izdalo: **Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Nova Gorica**

Priprava za tisk: **UO Društva UNITRI**

Tisk: **A-media, naklada 300 izvodov**

Pridružite se nam!



Mirjam Ličen



Julij Saveli



Vlasta Hojak



Aldo Šuligoj



Ivanka Drnovšček



Pavel Šatej



Sonja Rovtar Kalin



Ksenja Vogrinc

UPRAVNI ODBOR DRUŠTVA UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE
NOVA GORICA

VSEBINA

1. DEJAVNOSTI.....	4
a) TUJI JEZIKI	4
b) TELESNE AKTIVNOSTI	5
c) UMETNOST	8
d) KULTURNA DEDIŠČINA.....	10
e) DRUGE DEJAVNOSTI in KRAJŠI PROGRAMI (delavnice, predavanja, ogledi).....	10
2. PROSTOVOLJSTVO, HUMANITARNE AKCIJE IN SODELOVANJE S SOSEDNJIMI DRUŠTVI	13
3. STROKOVNE EKSKURZIJE IN IZLETI:.....	14
4 RAZSTAVE, PRIREDITVE IN DRUGI DOGODKI.....	15

»Star je, kdor ne ve, kaj bi počel.«

(Boris Pahor)



Spoštovane članice in spoštovani člani,

vstopamo v novo, že četrto, desetletje delovanja UNITRI.

V lanskem, jubilejnem, študijskem letu smo se na različne načine predstavili javnostim. Vrhunec praznovanja 30. obletnice je bila slovesnost »v živo«, s predstavitvijo dogajanja v našem društvu in družabnim srečanjem. Iskrena hvala in pohvala sodelujočim in vsem, ki ste kakorkoli prispevali k izvedbi dogodka. Za vsako predstavitev društva se skriva veliko truda, skrbi in dolgotrajnih priprav, največkrat članov Upravnega odbora. Zato začenjam uvod z zahvalami in željo, da nam jubilejno leto ostane v lepem spominu.

Ponovno smo dokazali, da smo družabna bitja in želimo biti aktivni. Zadnji dve študijski leti smo delovali v zmanjšanem obsegu in bili prikrajšani za marsikaj. Epidemija je korenito zarezala v naše delo, druženje, oklestila naše vrste, osiromašila programe. Potrebne je bilo veliko dobre volje in prilagajanja za ohranjanje nekaterih dejavnosti društva.

Letos pričenjamo že tretje »koronsko« študijsko leto. Vse kaže na to, da se moramo sprijazniti s spremembami v načinu življenja in se najverjetneje soočiti z možnostjo spopadanja z virusi oziroma različnimi zdravstvenimi težavami in omejitvami. Vendar, ne pustimo se malodušju, ampak se poskušajmo prilagoditi, oziroma si najti svoj stil življenja. Morda bomo veliko bolj cenili naravo, vsako obliko medsebojnega druženja, se veselili prostega gibanja in se trudili ohranjati dobre odnose.

Začenjamo s pomlajeno ekipo Upravnega odbora in, kot vedno, z veliko mero optimizma. Predstavljamo nov program in želimo, da bi vsak izmed nas v njem našel nekaj zase. Ponovno bomo ponudili različne možnosti digitalnega opismenjevanja, saj je to nuja, ki nas vsakodnevno spodbuja k temu. Ohranili smo utečene vsebine, vendar v zmanjšanem obsegu. Kolikor bo mogoče, bomo sledili dogajanjem v zvezi z Evropsko prestolnico kulture GO 2025 in se vključevali.

Program bomo sproti prilagajali aktualnim razmeram in vas o tem obveščali.

Za uvod sem si sposodila misel letos preminulega Borisa Pahorja z željo, da bi ohranili vedoželjnost in se učili česa novega, drugačnega, storili kaj zanimivega, morda nepredvidljivega, neobičajnega.

Naš moto ostaja: Nikoli ni prepozno.

Ivanka Drnovšček, predsednica

Nepredvidljive okoliščine lahko povzročijo spremembe celotne dejavnosti.

1. DEJAVNOSTI

a) TUJI JEZIKI

Začetne tečaje tujih jezikov bomo organizirali glede na število zainteresiranih članov.

1. ANGLEŠKI JEZIK- 4. leto

Mentorica: **Zala Šaver**, univ. dipl. prof. angleščine in književnosti

Študijsko leto bomo začeli s ponovitvijo in utrditvijo učnih vsebin, ki smo jih obravnavali prejšnje študijsko leto. Ponovili bomo rabo sedanjika, prihodnjika in osnovnega preteklika ter se naučili rabe opisnega preteklika. Obravnavali bomo teme, ki jih potrebujete za potovanja in v vsakodnevnem življenju. Lotili se bomo poslušanja in branja zahtevnejših besedil. Vsebine bomo obravnavali in utrjevali skozi pogovor in dejansko rabo.

2. ANGLEŠKI JEZIK

Mentorica: **Ana Plesničar**, prof. angleščine

Tečaji angleščine so osnovani na komunikaciji, veliko je prostega govora, ki temelji na snovi, ki jo s tečajniki obdelamo:

- besedišče splošne in poslovne angleščine
- osvežitev in nadgradnja slovnice
- vaje izgovorjave
- angleške fraze v vsakdanjem govoru in v poslovnem okolju.

3. ANGLEŠKI JEZIK - konverzacija 11

Mentorica: **Zala Šaver**, univ. dipl. prof. angleščine in književnosti

Lansko študijsko leto smo raziskovali in razpravljali o različnih temah. S takim načinom dela bomo nadaljevali tudi letos. Naučili se bomo načinov za učinkovito in vljudno komunikacijo v angleškem jeziku. S pomočjo različnih strategij in metod dela bomo krepili tekočnost in pravilnost govora. Skozi pogovor in debate bomo raziskovali novo besedišče in utrjevali že naučene slovnične strukture.

4. ITALIJANSKI JEZIK 5

Mentorica: **Natalija Sirk**, profesor ita. jezika in literature ali **nov mentor**

Prve ure bomo posvečali ponavljanju, utrjevanju in ponovnem usvajanju že pridobljenega znanja, tako v pisni kot tudi v ustni obliki. Slovnicična pravila bomo vpletli med poglavja o izražanju želja, mnenj in prošenj ter obljub predvidevanj, ... Lahko pa se bomo poglobili v tiste teme in aspekte, ki bodo slušatelje bolj zanimale in bi jih želeli poglobljeje spoznati.

5. NEMŠKI JEZIK 6

Mentorica: **Maja Mihelič**, prof. nem. jezika

Nadaljevali bomo s spoznavanjem nemškega jezika in nemške kulture preko besedil, vaj ter avdio-video posnetkov.

6. ŠPANSKI JEZIK 2

Mentorica: **Martina Leban Errico**, prof. italijanistike in hispanistike

Utrdili bomo znanje prvega tečaja in nadaljevali s spoznavanjem španskega jezika in kulture preko besedil, vaj, ...

7. ŠPANSKI JEZIK 6

Mentorica: **Martina Leban Errico**, prof. italijanistike in hispanistike

Osvežili bomo znanje predhodnih tečajev, utrjevali ključne prvine španskega jezika in se veliko pogovarjali o aktualnih temah.

8. RUSKI JEZIK – nadaljevalni

Mentorica: **nov mentor**

Nadaljevali bomo s spoznavanjem ruskega jezika in njihove kulture. Z jezikom se bomo seznanjali preko različnih besedil, vaj ter avdio in video posnetkov.

b) TELESNE AKTIVNOSTI

9. TELOVADBA ZA BOLJŠO GIBLJIVOST

Mentorica: **Neda Perko**, prof. geografije in zgodovine

Telovadba vključuje razgibalne vaje, razdeljene v štiri sklope s težnjo, da bi bile pestre in vsakokrat različne. Namenjene so vzdrževanju gibčnosti sklepov, kondiciji telesa in ohranjanju zavesti, da telovadimo za svoje zdravje. Uro začnemo z ogrevanjem in raztezanjem ter nadaljujemo z vajami, ki so koristne za mišice in sklepe celega telesa. Posebno pozornost posvečamo hrbtenici in dihanju ter vajam za utrjevanje kosti. Med vajami ni poskokov in tudi ne teka, zato so primerne za vsakogar, če le ima dobro voljo. Vodena telovadba v skupini in v telovadnici je vzpodbudna in nam daje osebno samozavest, da zmoremo. Pri vajah uporabljamo ležalko, elastični trak, uteži in žogo.

10. NORDIJSKA HOJA – s fizio vadbo in aktivnim raztezanjem

Mentorica: **Teja Ferfolja**, dipl. kineziologinja

Naraven položaj človeškega telesa je gibanje. Na srečanjih se bodo udeleženci naučili uporabljati palice pri nordijski hoji. Ob njihovi pravilni uporabi blagodejno pomagajo pri razbremenitvi sklepov, posameznih mišičnih skupin ter delovanju srčno-žilnega sistema. Telo pri nordijski hoji porabi več kalorij, kot pri običajni hoji. V naravnem okolju se bodo naučili samostojne uporabe nordijskih palic, da jih bodo varno lahko uporabljali kadarkoli tudi sami, pravilnega dihanja in vadbe s pomočjo pripomočkov, ki jih najdemo v naravnem okolju. Gozd Panovec je naša telovadnica.

11. NORDIJSKA HOJA – nadaljevalni

Mentorica: **Slavica Babič**, INWA inštruktorica nordijske hoje

Nordijska hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih in varnih oblik telesne aktivnosti za vse starostne skupine in stopnje telesne pripravljenosti. Je posebna oblika hoje s palicami, pri kateri človek hodi kar se da naravno. Ob nordijski hoji namerno dodatno obremenimo gornje dele telesa, tako da so aktivne skorajda vse mišice. Je športno-rekreativna zvrst za vse dni v letu, s katero na telesu prijazen način skrbimo za zdravje in dobro počutje. Posebnost nordijske hoje je v specifični tehniki, katere se je treba naučiti. Če hodimo napačno, namreč hitro napravimo več škode kot koristi.

12. POHODNIŠTVO

Mentorja: **Slavica Babič** in **Oton Zagorc**

Enkrat mesečno (september–junij) se bomo podali na pohod, načeloma drugo soboto v mesecu, vendar se bomo prilagajali programu ostalih dejavnosti Društva ter vremenskim razmeram. Predvideni pohodi so:

1. Po gozdni učni poti (krožna pot) – Ročinj – Čičer-Ročinj
2. Podbrdo – Huda južina (del trase Julijane)
3. Planina (pri Postojni) – Planinska gora
4. Kras – Gabrovica
5. Brda – Črnica
6. Stara gora (Castelmonte)
7. Grmada – Polhograjski Dolomiti

13. SPREHODI IN POHODI V NARAVI

Mentorici: **Jožica Nemec** in **Ksenija Vogrinc**, prof. športne vzgoje

Lažji, pa tudi zahtevnejši sprehodi in pohodi z namenom rekreacije in spoznavanja posebnosti krajev z novima mentoricama. Program bomo objavili v mesečnem napovedniku.

14. TELOVADBA V NARAVI

Mentorica: **Ksenija Vogrinc**, prof. športne vzgoje

Naše okolje omogoča telovadbo v naravi čez celo koledarsko leto. Rekreacija se bo izvajala na različnih lokacijah v bližnji okolici, ob hoji, menjaje počasi-hitro, z vmesnimi postanki ter vajami za moč in gibljivost na postajah trim steze.

15. Z GIBANJEM OHRANJAMO VITALNOST

Izvajalec: **Mika šport**

Na uri vadbe bomo postopoma razgibali sklepe in krepili mišice celega telesa. Vaje, pri katerih bomo uporabili različne rekvizite, so primerne tako za ženske kot tudi za moške in zanje ni potrebno predznanje.

Telesna aktivnost je ključnega pomena za ohranjanje telesne gibljivosti ter s tem zmanjšanje tveganja za bolezni. Redna telesna vadba krepi mišice, vpliva na zdrave kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in

samozavest, krepi imunski sistem in vpliva na kvaliteto spanca. Ključni cilji vadbe so upočasniti proces staranja, povečati kognitivne sposobnosti povečati vzdržljivost in gibljivost, znižati raven slabega holesterola, okrepani kosti ter zmanjšati tveganja osteoporoze.

16. AKTIVNO RAZTEZANJE Z ELEMENTI PILATESA

Izvajalec: **Dabra d. o. o. MagmaX**, mentorica: **Nina Beč**, kineziologinja

Program je preplet vaj za gibljivost, moč ter vaj za ravnotežje in koordinacijo. Z vajami pozitivno vplivamo na splošno počutje in si izboljšamo kakovost življenja.

17. ORIENTALSKI PLES

Izvajalec: **PRO DANCE**, mentorica: **Nika Mlakar**

Naučimo se osnov orientalskega plesa in sestavimo koreografijo, ki ni zahtevna. Po izbiri udeleženk tudi priprava na nastope po želji, pomoč pri kostumografiji ... Program se bo izvajal v popoldanskem času.

18. PLESNA SKUPINA - PS1

Izvajalec: **PRO DANCE**, mentorica: **Sara Mlakar**

Naučimo se osnovnih korakov hiphop-a, jazz baleta, orientalskih ter drugih plesov (line dance, tango solo ...), pravilnega ogrevanja in raztezanja. Glede na želje udeleženk sestavimo koreografijo. Po njihovi izbiri tudi priprava na nastope ter pomoč pri kostumografiji. Program se bo izvajal v dopoldanskem času

19. PLESNA SKUPINA – PS2

Izvajalec: **PRO DANCE**, mentorica: **Sara Mlakar**

Program je namenjen utrjevanju in ponavljanju starih koreografij.

20. PLES ZA DAME IN GOSPODE

Mentor: **Plesna šola Miro**

Dinamična glasba, super zabava in enostavni koraki vas bodo dobesedno prevzeli in vam polepšali dan. Plešemo na klasične in moderne svetovne hite glasbe, zato je vadba še toliko bolj zabavna; atraktivne in lahko sledljive plesne koreografije pa so primerne tako za začetnike, kot tudi za bolj vešče plesalke in plesalce.

21. S KOLESOM NAKROG

Mentor: **Ervin Sorč**

Kolesarili bomo po znanih in manj znanih kolesarskih poteh in spoznavali lepote in zanimivosti naše domovine in tudi zunaj nje, predvsem zamejstva.

22. BOWLING

Večere si bomo popestrili z bowlingom, enostavnim in zabavnim športom za druženje, sprostitvev in zabavo.

c) UMETNOST

23. PROSTOROČNO RISANJE IN SLIKANJE

Mentor: **Milovan Valič**, univ.dipl.prof. likovne umetnosti

Risanje težko opredelimo v nekaj besedah. Je kompleksna dejavnost, ki uporablja znanja tudi drugih področij.

Z risbo se ljudje izražamo, celo prej kot z govorom in pisavo. Za risanje obstajajo pravila. Zakonitosti risbe, dobre kompozicije in pravilnega prikazovanja prostora se lahko naučimo.

Risanje je uporabno na raznih področjih. Pojmujemo ga kot stroko, večšino, orodje, predvsem mišljenje in ustvarjalni proces. Vaje obsegajo konstrukcijsko risanje oglatih, oblih in okroglih predmetov v prostoru in različnih položajih po opazovanju. Uporaba modelacije-senčenja za prikaz prostora. Viziranje kot pripomoček razmerja med risbo in risalno površino. Risanje prostora s pomočjo linearne perspektive. Prostorski ključi, kot pripomočki pri prikazovanju prostora.

24. MALA AKADEMIJA – AKRIL

Mentorica: **Polonca Leban Grmek**, akademska slikarka

Posvetili se bomo diskusiji o barvi v slikarstvu, usvojili mešanje barv, kompozicijo z vidika barvnih ploskev, osnovno likovno tehniko velatura. Z lastno izbiro motiva s poudarkom na akrilni tehniki, si udeleženec odpira neskončne možnosti likovnega izražanja. Izobraževalni program je primeren za vsakogar, ki čuti potrebo po likovnem izražanju ter si želi dopolniti svoje znanje. Predznanje ni pogoj za vključitev. Vsak je lahko likovno ustvarjalen in obogati skupino, v kateri sodeluje.

25. UNIKATNA KERAMIKA - nadaljevalni

Izvajalec: **Mavrična hiša**, mentorja: **Gregor Maver**, diplomant Akademije za vizualno umetnost in **Jadranka Ferjančič**, ljubiteljska ustvarjalka

Udeleženci spoznajo proces izdelovanja keramičnega izdelka od samega začetka (kepa gline) do končnega, odžganega in glaziranega izdelka. Primerno za začetnike, saj za udeležbo ni potrebno predznanje. Udeleženci se bodo uvodoma seznanili z osnovami oblikovanja gline in nato spoznali tri osnovne prijeme grajenja oz. izdelave izdelka: glineni svaljki, pinching in valjanje. Nastali izdelki bodo odžgani v tehniki raku.

26. UMETNOSTNA ZGODOVINA - nadaljevalni

Mentorica: **nov mentor**

Po programu novega mentorja bomo ohranjali spomin na umetnine in jih z raziskovanjem okoliščin nastanka tudi pojasnjevali.

27. KITARA - zahtevnejši

Mentor: **Boštjan Pertinač**, inž. multimedijskih komunikacij

- zahtevnejši akordični prijemi,
- kombinacije akordov (kadence),
- večglasno petje ob spremljavi (slovenske in druge pesmi),
- ritmične variante,
- enoglasne pesmi.

28. UKULELE

Mentor: **Boštjan Pertinač**, inž. multimedijskih komunikacij

- drža glasbila, postavitve leve roke in drža prstov, postavitve desne roke, pravilen prijem prstov in ubiranje strun,
- usklajevanje igranja desne in leve roke,
- uglaševanje inštrumenta in spoznavanje tonov,
- osnovni akordični prijemi

29. ŽENSKA PEVSKA SKUPINA MAVRICA

Mentor **Uroš Cej**, profesor glasbe

Člani na vajah spoznajo pomen upevanja, vokalne tehnike, interpretacije in nastopanja. Pri skladbah je poudarek na slovenski štiriglasni pesmi, ki jo pevci pojejo brez instrumentalne spremljave (A cappella).

30. TEČAJ ZA KLJUNASTO FLAVTO SOPRAN/ALT

Mentor: **Ivan Mignozzi**, profesor glasbene kompozicije

Nadaljevalni tečaj igranja kljunaste flavte z osnovami glasbene teorije

31. TRETJA MOČ - FOTOGRAFSKA SKUPINA

Mentor: **dr. Rafael Podobnik**, mojster fotografije FZS, diamantna ekscelenca prve stopnje FIAP

Tretja moč je namenjena tistim članicam in članom Univerze za tretje življenjsko obdobje, ki bi radi s fotografijo izražali lepoto, svoje misli in občutja ali se poglobljevano ukvarjali z dokumentarno fotografijo. Razen julija in avgusta se dobivamo enkrat mesečno na dvournih srečanjih. Zaželeno je osnovno znanje fotografije. Če se zbere vsaj sedem slušateljev, organiziramo začetniški fotografski tečaj.

Srčika naše dejavnosti je priprava vsakoletne septembrske razstave v novogoriški Galeriji Frnaža. Kljub pandemiji nam je z izbiro fotografij po elektronski pošti uspelo postaviti razstavo v letih 2020 in 2021. Pred tema dvema letoma smo redno razstavljali v Hiši kulture v Šmartnem v Goriških Brdih. Članicam in članom pomagamo pri izvedbi samostojnih razstav.

32. KALIGRAFIJA

Mentorica: **Vanja Žbona Fabrizio**, prof. športne vzgoje

Kaligrafija je umetnost lepega pisanja oz. »pisanje z lepimi, čitljivimi črkami«. Na tečaju kaligrafije se lahko odločate med več vrstami osnovnih dvodebelinskih pisav: od najbolj uporabne gotice texture, italike, in italike cursive, cooperplata in unciale ter se seznanite z osnovnim okraševanjem inicialk. Ob koncu vsakega tečaj izdelujemo čudovite kaligrafske izdelke. Hkrati z ustvarjanjem spoznavamo tudi njen terapevtski in meditativni vpliv na naš organizem.

d) KULTURNA DEDIŠČINA

33. KLEKLJANJE - RIBICE

Mentorica: **Milena Kalan**, učiteljica klekljanja

Posvetili se bomo učenju zahtevnejših tehnik klekljanja ter utrjevali že osvojeno. Poseben poudarek bo na natančnem klekljanju in izdelavi lepe čipke. Vključijo se lahko tudi začetniki.

34. KLEKLJANJE - KITICE

Mentorica: **Frančiška Koncut**, učiteljica klekljanja

Nadaljevali bomo že začeta dela ob koncu študijskega leta. Poseben poudarek bo na kakovosti izdelkov in spoznavanju novih tehnik, npr. izdelavi ribic, slinec, mizic.

35. FOLKLORA

Mentor: **Boris Laharnar**, strokovni vodja odraslih folklornih skupin

Učenje plesnih korakov posameznega plesa posameznika in para ter povezava vseh plesov v zaokroženo celoto. V tem študijskem letu bomo v splet združili 6 plesov Severne Primorske.

e) DRUGE DEJAVNOSTI in KRAJŠI PROGRAMI (delavnice, predavanja, ogledi)

36. 100 DOGODKOV, KI SO ZAZNAMOVALI SVET

Mentor: **Tomaž Komel**, prof. zgodovine, univ. dipl. geograf

Vsako srečanje bomo spoznali pet dogodkov, ki so zaznamovali življenje v preteklem stoletju. Pri tem bodo upoštevani vzročno-posledični mehanizmi, ki so vplivali na družbeni, politični in gospodarski razvoj sveta in Evrope. Poleg tega bomo omenjene dogodke na kratko povezali tudi z razmerami v prvi oziroma drugi Jugoslaviji ter po letu 1991 v Sloveniji.

37. V 24 URAH PO EVROPI

Mentor: **Tomaž Komel**, prof. zgodovine, univ. dipl. geograf

Predviden je pregled geografskih značilnosti evropskih držav. Mentor bo skušal približati njihove družbene, gospodarske in politične značilnosti ter s pomočjo znanja iz drugih področij, aktualnih dogodkov in simulacij prihodnosti oziroma izkušenj iz preteklosti bomo skušali predvideti razvoj evropskih držav. Upoštevani bodo interesi in želje udeležencev, zato se bomo lahko bolj posvetili določeni evropski regiji ali problematiki.

38. ZGODOVINA GRADBENIŠTVA IN ARHITEKTURE

Mentor: **Gorazd Humar**, univ. dipl. ing. gradbeništva

Spoznawali bomo gradbene in arhitekturne posebnosti nekaterih zanimivih objektov kot so mostovi, gradovi in druge posebne gradnje.

39. DELAJ Z GLAVO – vaje za zabavo in krepitev umskih sposobnosti

Izvajalec: **GO-Spominčica**

Spoznali bomo, kaj lahko storimo, da preprečimo demenco. Delo bo potekalo v manjših skupinah v dopoldanskem času.

40. INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA – prednosti in slabosti

Mentor: **razni mentorji**

Slediti moramo novostim pri sodobnih oblikah komuniciranja, osvajati nove pristope, iskati informacije, uporabljati digitalno podprte naprave v javnem okolju in podobno.

V posameznih vsebinskih sklopih bo program vseboval:

- metode učinkovitega in varnega shranjevanja podatkov,
- shranjevanje podatkov na lokalnem disku, USB ključku, v oblaku,
- nastavitve delovnega okolja; bližnjice, namizje, dostop do programov, delovne mape, več uporabnikov na istem računalniku, gesla, protivirusna zaščita ...,
- namestitve in odstranjevanje uporabniških programov.
- iskanje podatkov po spletu – učinkovita raba iskalnikov,
- prenos podatkov s spleta na lokalni računalnik,
- shranjevanje in dostop do podatkov v oblaku,
- nastavitve brskalnika,
- varno delo na spletu,
- uporaba programov za elektronsko pošto,
- omejitve uporabe elektronske pošte – priponke,
- prenos velikih dokumentov in delo v oblaku
- osvajali bomo poti sporazumevanja na daljavo (ZOOM in druge aplikacije),
- nevarnosti in ostale pasti interneta

41. UČINKOVITA UPORABA SODOBNIH MOBILNIH TELEFONOV

Mentor: **nov mentor**

Načili se bomo priklopiti na mobilno TF omrežje, nastaviti priklop WIFI in BLUETOOTH omrežje, nalagali in odstranjevali bomo aplikacije, seznanili se bomo z nevarnostmi in varnostjo pri delu s pametnimi telefoni.

42. OSNOVE FOTOGRAFIRANJA S PAMETNIM TELEFONOM

Mentor: **Jernej Humar**, fotograf

Pametni telefoni omogočajo kvalitetno fotografijo na zelo enostaven način. Tako bodo slušatelji na izobraževalnem programu spoznali, kako zajamemo fotografijo s pametnim telefonom, kako jo obdelamo z različnimi učinki (obrezava fotografije, zasak fotografij, poudarjene barve, pastelne barve, sepia, črno bel učinek, itd.). Učili se bodo tudi, kako fotografijo prenesti na računalnik in kako objaviti fotografije v internetni galeriji. Ob tem se bomo malce poučili tudi o avtorskih pravicah. Skupaj bomo odšli fotografirati v bližnjo okolico, da bodo slušatelji vse teoretično znanje preverili v praksi.

43. NASTOPAMO IN (SE) ZABAVAMO

Skupina bo popestrila nekatere dogodke, kot so martinovanje, prednovoletno srečanje in morda tudi kulturni praznik ali 8. marec. K sodelovanju vabimo nove člane.

44. POTOPIŠNA PREDAVANJA

Različni mentorji in naši člani nam bodo tudi letos predstavljali svoje vtise in doživetja zanimivih potovanj.

45. UPORABA DEFIBRILATORJA

Načili se bomo uporabiti defibrilator, ki sam po sebi ne rešuje življenj, je pa izredno dobrodošel dodatek pri oživljanju s pritiski na prsni koš (masažo srca) in umetnim dihanjem. Z oživljanjem z uporabo AED lahko naredimo toliko kot celotna reševalna ekipa, ki prispe kasneje, in rešimo življenje.

46. LIČENJE IN KOZMETIKA - ZA UREJENO ZUNANJOST IN DOBRO POČUTJE

Novo bomo pripravili delavnico, na kateri bodo predstavljeni praktični napotki, predvsem ličenje v zrelih letih. Podani bodo nasveti za ličenje zrele kože: čemu se izogibati in kako čim bolj zakriti nepravilnosti. Spoznali bomo tehnike ličenja, trende, nato pa bomo tudi preizkusili veščine na svojem obrazu.

47. PREDAVANJE: Avtoštoparske prigode

Izvajalec: **Miran Ipavec**

Avtoštoparski rekorder nam bo predstavil zanimive dogodivščine z njegovih popotovanj.

48. PREDAVANJE O PRIDELAVI LASTNIH SEMEN

Izvajalka: **Mirjam Hojak**

Na predavanju bomo izvedeli, zakaj pridelujemo lastna semena, kaj je pomembno pri pridelavi, kako shranjujemo semena, spoznali praktične primere pridelave semen posameznih vrst zelenjave in si izmenjali izkušnje.

49. SODOBNO BANČNIŠTVO

Izvajalec/ka: **Nova KBM ali drugi ponudnik**

O tem kako iz udobja domače dnevne sobe dostopati do bančnih storitev.

50. PREDAVANJE IN POGOVOR O ODNOSU MED STARIMI STARŠI IN VNUKI

Izvajalka: **Doris Lozej**, univ.dipl.psih.

Seznani se bomo kako izboljšati odnose in komuniciranje z vnuki.

51. UPRAVLJANJE S PREMOŽENJEM IN NAČINI VARČEVANJA

Izvajalec/ka: **razni mentorji**

Zvedeli bomo kako upravljati s premoženjem in kateri so najugodnejši načini varčevanja v trenutnih finančno ekonomskih razmerah v svetu.

2. PROSTOVOLJSTVO, HUMANITARNE AKCIJE IN SODELOVANJE S SOSEDNJIMI DRUŠTVI

Spodbujali bomo prostovoljno sodelovanje na različnih področjih, skladno z možnostmi delovanja. K sodelovanju vabimo vse, ki ste pripravljeni del časa in znanja nameniti drugim. Dobrodošla je pomoč pri informiranju članov, ki nimajo elektronske pošte.

Sodelovanje s soslednjimi društvi obogati naš program in daje možnost izmenjave izkušenj, zato bomo tudi v prihodnje ohranili stike z: UNITRI Brda, MOST Ajdovščina, UNITRE Cormons, UTE Gorizia, PRISTAN Koper, MORJE Izola, Društvo univerza za tretje življenjsko obdobje Logatec.

Še naprej bomo sodelovali z UTŽO Ljubljana, Društvom upokojencev Nova Gorica, Ljudsko univerzo Nova Gorica, Informacijskim centrom, Svetom NVO, CDAS v Šempetru, RRA Nova Gorica, INTERREG in z vsemi, ki nam omogočajo dejavnost ali jim je naša dejavnost zanimiva. Želimo ohraniti sodelovanje v čim večji meri, vendar na način in v obsegu, ki ga bodo dopuščale razmere.

3. STROKOVNE EKSKURZIJE IN IZLETI:

September 2022:

- Ogled muzeja opajskih obrti – obisk Opatjega sela pod vodstvom Inge Brezigar, univ. dipl. etnologinje

Oktober 2022:

- Enodnevni izlet – Bassano del Grappa
- Obisk sirarske domačije v Posočju

November 2022:

- Tabor pri Dornberku in obisk kmečkega turizma

December 2022:

- Ta veseli dan kulture, neformalni praznik posvečen obisku kulturnih ustanov na Slovenski obali - 3. december
(Ta dan odpadejo vse redne dejavnosti UNITRI)
- Večerni ogled prazničnega Štanjela v prednovoletnem času

Januar 2023:

- Ogled Gradišča ob Soči
- Ogled Palmanove

Februar 2023:

- Voden ogled Solkana
- Voden ogled Gorice (I)

Marec 2023:

- Večdnevni izlet v Izrael
- Strokovni obisk ene od soških elektrarn

April 2023:

- Ogled Ajdovščine in strokovni ogled pekarne
- Ogled kovaške delavnice in muzeja v Lokovcu

Maj 2023:

- Sprehod po parku Viatori v Podgori
- Izlet na Dunaj

Junij 2023:

- Dvodnevni izlet v Innsbruck z okolico (muzej Swarovski, ...)

4. RAZSTAVE, PRIREDITVE IN DRUGI DOGODKI

September 2022:

- Odprtje razstave fotografov skupine Tretja moč kot uvod v novo študijsko leto - 7. september
- Sodelovanje na mednarodnem srečanju slikarjev v Izoli - 10. september
- Dan odprtih vrat društva in začetek vpisa v študijsko leto 2022/2023 - 12. september
- Sodelovanje na dogodkih LUNG
- Koriščenje rekreacijskega prostora ob Kornu
- Obisk Festivala za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani med 27. in 29. septembrom

Oktober 2022:

- Začetek rednih dejavnosti - 17. oktober

November 2022:

- Srečanje z animatorji
- Športno srečanje z bowlingom in martinovanje
- Skupen pohod z društvom Sport per tutti iz sosednje Gorice

December 2022:

- Prednovoletno družabno srečanje (če bodo razmere dopuščale)

Januar 2023:

- Dogodek v sodelovanju z Društvom deklet in žena Trnovo

Februar 2023:

- Obisk operne ali gledališke predstave

Marec 2023:

- Dogodek ob mednarodnem dnevu žensk
- Sodelovanje z UTE iz Gorice, UNITRE iz Krmina in MOST Ajdovščina
- Zbor članov društva UNITRI Nova Gorica

April 2023:

- Sodelovanje na dogodku UNITRI Brda

Maj 2023:

- Slovesnost UNITRI ob zaključku študijskega leta 2022/2023
- Predstavitev ustvarjanja članic in članov
- Sodelovanje na Paradi učenja

Program smo pripravili v želji, da bomo vse lahko tudi izvedli. Ob upoštevanju razmer bomo program sproti spreminjali in prilagajali. O vsem vas bomo tekoče obveščali.

Za konec pa še nekaj za krajšanje časa do začetka dejavnosti.

Poiščite besede v mreži in pri tem upoštevajte smeri ➡ in ↓

- BUČA GOSKA HLEV JAJCE KMET KOKOŠ KONJ
 KORUZA NJIVA OGRAJA RACA SENO SIR TELIČEK
 VOLNA ŽREBIČEK

H	N	T	Č	T	E	L	I	Č	E	K	Z
L	J	A	J	C	E	V	O	L	N	A	K
E	I	O	G	R	A	J	A	K	M	E	T
V	V	T	C	I	R	K	O	R	U	Z	A
Č	A	S	E	N	O	Ž	K	B	U	Č	A
R	A	Č	A	Ž	R	E	B	I	Č	E	K
D	B	P	G	O	S	K	A	E	N	J	T
T	K	O	K	O	Š	V	Z	K	O	N	J

KOLENDAR 2022–2023

Oktober 2022

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

November 2022

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

December 2022

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Januar 2023

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Februar 2023

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Marec 2023

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

April 2023

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maj 2023

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junij 2023

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JESENSKE POČITNICE:

NOVOLETNE POČITNICE:

ZIMSKE POČITNICE:

VELIKONOČNI PONEDELJEK:

PRVOMAJSKE POČITNICE:

ponedeljek, 31. 10. do nedelje, 6. 11. 2022

sobota, 24. 12. 2022 do ponedeljka, 2. 1. 2023

ponedeljek, 6. 2. 2023 do nedelje, 12. 2. 2023

ponedeljek, 10. 4. 2023

četrtek, 27. 4. 2023 do torika, 2. 5. 2023



MESTNA OBČINA NOVA GORICA



OBČINA
KANAL OB SOČI



Občina
Šempeter-Vrtojba



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Slovenska univerza
za tretje življenjsko obdobje