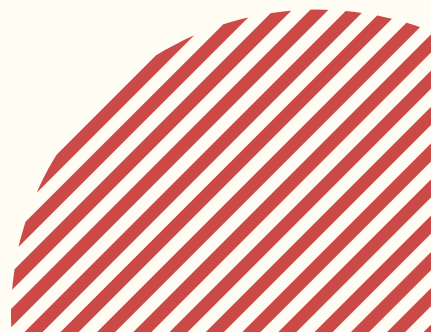




Ljudska univerza Kranj

E-NOVIČNIK



Uvodnik

Iris Zavelcina, strokovna delavka

Ključne kompetence za vseživljenjsko učenje – osebna, družbena in učna kompetenca

"Kdor se zna učiti, zna dovolj." Henry Brooks Adam

Osebna, družbena in učna kompetenca združuje kar tri področja, ki se med seboj tesno povezujejo.

Osebna kompetenca obsega vzdržljivost, sposobnost razmisleka o sebi, soočanja z negotovostjo in kompleksnostjo ter izkazovanja sočutja in empatije. Na tem kompetenčnem področju je pomembna tudi sposobnost vzdrževanja fizičnega in čustvenega dobrega počutja.

Družbene kompetence vključujejo konstruktivno sodelovanje z drugimi in reševanje sporov na podpirajoč, asertiven način.

Učna kompetenca vključuje sposobnost učiti se učenja, upravljanja svojega učenja in informacij ter je **ključna za našo rast na vseh ostalih kompetenčnih področjih**. Pri učenju učenja gre za zavedanje lastnega učenja in prevzemanje odgovornosti zanj. Gre za določanje učnih ciljev, razmislek o šibkih in močnih področjih pri učenju ter načine, kako se posameznik najbolje uči. Vključuje organizacijo lastnega učenja, motiviranje sebe, ocenjevanje in spremljanje razvoja, zbiranje rezultatov in priznavanje sprememb, ki jih je posameznik dosegal. Hkrati moramo biti sposobni opredeliti in določiti cilje, se motivirati ter predvsem razviti samozavest za uspešno učenje vse življenje.

Spretnosti učenja vključujejo sposobnost prepoznati svoje zmožnosti, se osredotočiti, soočiti s kompleksnostjo, kritično misliti in odločati. To se povezuje z zmožnostjo sodelovanja z drugimi, organiziranja in vztrajanja pri učenju, ocenjevanja in deljenja tega učenja ter po potrebi iskanja podpore in učinkovitega upravljanja svoje kariere ter družbenih interakcij. Dobro razvita osebna, družbena in učna kompetenca pomeni odpornost in sposobnost soočanja z negotovostjo in stresom. Pomeni izkazovanje strpnosti, izražanje in razumevanje različnih stališč ter sposobnost vlivanja zaupanja in empatije. Vključuje željo po uporabi predhodno pridobljenega znanja in življenjskih izkušenj ter radovednost, ki posameznika spodbudi k iskanju priložnosti za učenje ter razvoj v različnih življenjskih okoliščinah. Posledično nas vodi k uspešnim medosebnim odnosom ter osebemu zadovoljstvu.

Veste, v čem vse od zgoraj naštetega ste dobri in katera so področja, ki jih lahko še izboljšate?

Katera pa je vaša prva asociacija, ko pomislite na učenje? Se radi podajate na pot do novih znanj, se veselite novih izkušenj, novih izzivov?

Učimo se celo življenje, na vsakem koraku in v vsaki interakciji. Vseživljenjsko učenje posega na vsa področja človekovega življenja in nam pomaga opravljati številne vloge zasebno in poklicno. Doseganje uspeha pozitivno vpliva na samopodobo, krepi našo samozavest, naš občutek, da zmoremo, in nas tako opogumlja za nove izzive. Posameznik, ki se zna učiti, zna tudi prepoznati priložnosti v življenju.

Ravno sedaj poteka najvidnejša promocijska kampanja na področju izobraževanja in učenja v Sloveniji, **Tedni vseživljenjskega učenja (TVU)**. S projektom opozarjamo na vseprisotnost pa tudi pomembnost učenja – v vseh življenjskih obdobjih in za vse vloge, ki jih posameznik prevzema v svojem življenju.

Izkoristite priložnost in se nam pridružite na številnih [brezplačnih dogodkih](#).

Ali poznate?

Študijski krožki

Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanj odraslih

Začetki študijskih krožkov časovno segajo v začetek dvajsetega stoletja. Prvi študijski krožek je bil ustanovljen leta 1902 v Lundu na Švedskem. V boju z revščino so se tamkajšnji prebivalci združevali v skupine, kjer so se učili drug od drugega, da bi preživeli oziroma skupaj reševali konkretne probleme. Učenje je bilo tesno povezano z razvojem in je prinašalo neposredne koristi, zato so postajali študijski krožki čedalje bolj priznani in jih je tudi oblast vse bolj finančno podpirala. Najdemo jih v Združenih državah Amerike, v Angliji, tudi drugod po Evropi.

Študijski krožki so oblika sodelovalnega učenja na področju izobraževanja odraslih, v kateri se vzpostavi pozitivna soodvisnost odgovornih posameznikov in se razvijajo sodelovalne spretnosti (komunikacija, spoštovanje različnosti in dogovorov). Za krožek je značilna **osebna komunikacija in skupni interes različnih generacij posameznikov**. Gre torej za majhne skupine posameznikov, ki se učijo neformalno ter rezultate javno predstavijo. So priložnost za delovanje v lokalnem okolju predvsem za tiste, ki težko dostopajo do učenja, a ne želijo biti pasivni in omogočajo sodelovalno učenje. Namen delovanja študijskih krožkov pa je boljša dostopnost do izobraževanja in učenja, motivacija pretežno nezainteresiranih odraslih za učenje in vključevanje ranljivih ciljnih skupin v družbo.

V Sloveniji so študijski krožki pričeli delovati v devetdesetih letih pod okriljem Andragoškega centra Slovenije. Po dvajsetih letih je število krožkov naraslo od prvotnih 39 na približno 300 letno. Vsebine študijskih krožkov so se sčasoma spreminjale, iz pretežno ročnih del je težišče prešlo na dediščino v širšem smislu, v osebni razvoj ter po letu 2010 v zelena delovna mesta.

Študijske krožke na **Ljudski univerzi Kranj** izvajamo že več kot 10 let in so nepogrešljivi del naše ponudbe. V njih poteka učenje v majhnih skupinah od 5 do 15 ljudi, člani se učijo predvsem drug od drugega, občasno pa jim pri učenju pomagajo strokovnjaki z ustreznimi znanji. Krožke vodijo usposobljeni mentorji v sodelovanju z animatorjem, ki je tudi član krožka, ali pa se člani samostojno organizirajo in jim mentor pri tem le pomaga z nasveti. Študijski krožki si ob začetku svojega delovanja zastavijo izobraževalni (vsebino, kaj) in akcijski cilj (oblika predstavitve lokalnemu okolju). Večina krožkov se izvaja na terenu izven prostorov Ljudske univerze Kranj, na lokaciji, ki je blizu članom krožka. Ljudska univerza Kranj nudi podporo pri pripravi izdelkov ter pri administrativnih storitvah.

Tudi vključevanje ranljivih skupin v proces vseživljenjskega učenja in večgeneracijskega sodelovanja v širši lokalni skupnosti ima velik pomen predvsem za starejše osebe, ki jih prevečkrat izključujemo iz pomembnih dejavnosti in jim s tem odvzamemo možnost za uresničevanje svojih lastnih potreb in želja. Študijski krožek spodbuja udeležence, da se ukvarjajo s temami, ki so aktualne za lokalno okolje, jih spodbuja k demokratičnem sodelovanju v skupnosti, k strpnosti in bistveno prispeva k večjemu prepoznavanju, razumevanju in sprejemanju drugačnosti.

Foto utrinki preteklih študijskih krožkov



Trenutno pod okriljem LUK potekajo trije študijski krožki:

Človek in čebela za en svet

Mentorica: Daniela Močnik

Ciljna skupina študijskega krožka so različne generacije, ki jih zanima čebelarstvo.

Že stara ljudstva antike so občudovali čebeljo pridnost, čebele pa šteli kot božje stvarstvo. Ta mala bitja so upodobljena v mnogih grbih in simbolih. Tudi v cerkljanski kulturni dediščini so zaznamovane sledi čebelje marljivosti, tako v materialni kot nematerialni dediščini. Bomo znali obvarovati rod čmrjev in čebel pred boleznimi in poginom ter jim nuditi zdrav bivanjski prostor (borimo se za zdravo vodo, za travnike brez pesticidov, za nasade medovitih rastlin..., doprinos zakonodaje)? Za odgovor bodo člani študijskega krožka prisluhnili izkušnjam domačih čebelarjev in povabljenih gostov. Izobraževalni cilj študijskega krožka je poleg izobraževanja predvsem združevanje, snovanje socialne mreže in aktivno vključevanje v družbeno življenje lokalne skupnosti.

V krožku se bodo udeleženci posvetili vpogledu v čebelarstvo preteklosti s pridihom sedanjosti. Namen raziskovanja in zbiranja čebelarke zgodovine na Cerkljanskem pa je, da se ohrani in prenese na naslednjo generacijo. Tako bodo pogledali v domači svet čmrjev in čebel, odstrli spomin na graditelje te pomembne dejavnosti (Anton Janša, Peter Pavel Glavar, arhitekt Jože Plečnik, nekdanji ljubljanski župan Ivan Hribar, po srcu tudi Cerkljan, in vrsto vzornih domačih čebelarjev).

Osrednji akcijski cilj je spoznavanje in ohranjanje kulturne dediščine z zapisom ljudskega izročila ter promocija vseživljenjskega učenja in večgeneracijskega sodelovanja v izobraževanju odraslih v lokalnem okolju. Za javnost bodo člani krožka izdelali elektronsko in tiskano zbirko zapisanih zgodb čebelarstva, ki bo dostopna mlajšim rodovom ter pripravili krajši slovar čebelarkega besednjaka z razlago.

Odstiranja

Mentorica: Mirjana Debelak

Ciljna skupina študijskega krožka so starejši odrasli - upokojenci, med katerimi je polovica invalidskih upokojencev, ki so nižje izobraženi, z značilnostmi, delno skupne vsem: potreba po pridobivanju novih informacij, znanj, vedenj in veščin za kakovostno vključevanje v družbo, s čimer bodo lahko bistveno doprinesli k dvigu in izboljšanju kakovosti življenja sebe, svojih potomcev in lokalne skupnosti.

Izobraževalni cilj študijskega krožka je razvijanje zavesti o pomenu govorjenja za posameznika in skupnost, snovanje novih socialnih mrež, krepitev samozavesti in odgovornosti za osebni razvoj ter zagotavljanje potreb vseživljenjskega učenja.

Akcijski cilj: okrogla miza na temo ohranjanja samostojnosti, zbranosti in spomina, medgeneracijskega dialoga, skupinskih dosežkov ter spreminjanja neustreznih vzorcev preteklosti; razgovor z novinari in predstavitev Študijskega krožka širšemu okolju; objava v časopisu; Fotoknjžica: predstavitev krožka z besedo in sliko.

Zvedavi in vedoželjni

Mentorica: Mirjana Debelak

Vsi udeleženci študijskega krožka so odrasli s posebnimi potrebami, ki v vsakdanjem življenju potrebujejo pomoč tako za doseganje vsaj delne samostojnosti kot za socialno vključenost v vedno bolj konkurenčno družbo, ki vedno ne priznava drugačnosti in posebnosti.

Cilj študijskega krožka je - poleg izobraževanja - združevanje, snovanje socialne mreže in aktivno vključevanje v družbeno življenje lokalne skupnosti, posledično pa osveščanje lokalnega okolja, da je »drugačnost« sestavni del naše družbe in da imajo tudi posamezniki s posebnimi potrebami nekatere izjemne potenciale in jim je vredno prisluhniti.

Študijski krožek bo preko udeležencev spodbujal starše za manj »zaščitniški« odnos do svojih otrok z motnjami v duševnem razvoju in prepoznavanju odgovornosti za osebni razvoj, večjo socialno vključevanje in medsebojno izmenjavo izkušenj.

Akcijski cilj: okrogla miza na temo ohranjanja samostojnosti, zbranosti in spomina, medgeneracijskega dialoga, skupinskih dosežkov ter spreminjanja neustreznih vzorcev preteklosti; razgovor z novinari in predstavitev Študijskega krožka širšemu okolju; objava v časopisu; Fotoknjžica: predstavitev krožka z besedo in sliko.

Več o študijskih krožkih si lahko preberete [tukaj](#).

Več o študijskih krožkih LUK si lahko preberete [tukaj](#).

Otvoritev razstave študijskega krožka Živimo z rastlinami

Mojca Rozman, organizatorica izobraževanj odraslih

Študijski krožek Živimo z rastlinami deluje od junija 2021 pod okriljem Ljudske univerze Kranj. Člani so se spoznali na predavanjih o zdravilnih rastlinah, ki so bili občasno organizirani v okviru programa Večgeneracijski centri Gorenjske v občini Šenčur. Po predavanjih so si izmenjevali svoje izkušnje in recepte in dali predlog, da bi se bolj pogosto srečevali.

Zelišča so tudi nabirali v naravi, jih posušili in shranili za čaj ali predelali v zeliščno kozmetiko.

Udeleženci krožka so se učili eden od drugega, prebirali knjige in iskali podatke na internetu.

V okviru študijskega krožka je nastala e-brošura Divje in domače rastline v občini Šenčur. Na srečanjih krožka so se udeleženci seznanili z načini nabiranja, shranjevanja in predelave divjih in doma gojenih zelišč. Za vodilo jim je bila knjiga Živimo z rastlinami (Tatjana Angerer, Mohorjeva založba Celovec).

Poleg opisa rastlin so zbirali tudi recepte za predelavo teh rastlin v prehrani, kozmetiki in čistilih.

V brošuri niso zajete vse rastline, ki rastejo v občini Šenčur.

Predstavljene so tiste, ki so med ljudmi bolj znane in uporabljane in niso ob nepravilni rabi strupene, kot so bile nekatere rastline, s katerimi so se srečali. Opisane so rastline, ki so splošno razširjene v naravi ali jih lahko gojite na domačem vrtu, brez strahu, da bi jih iztrebili, če se le držite splošno veljavnih pravil nabiranja zelišč: naberite le toliko, kot potrebujete, na rastišču pustite dovolj zdravih rastlin za seme, nabirajte rastline ob cvetenju in v suhem vremenu, rastline položite v papirnato vrečko ali košaro in jih ne potlačite, sušite jih v senčnem, suhem in zračnem prostoru, shranjujte pa v papirnati, stekleni ali keramični posodi v suhem, temnem in hladnem prostoru. Zelišč ne nabirajte ob prometnih cestah.

V eno letnem delu študijskega krožka Živimo z rastlinami se je nabralo veliko različnega materiala, zato smo se člani krožka odločili, da ob zaključku dela pripravimo razstavo v Muzeju Šenčur.

Na razstavi smo predstavili **ново e-brošuro Divje in domače rastline v občini Šenčur**, ki si jo lahko ogledate tudi vi na [povezavi](#).

Prav tako smo predstavili različna sušena zelišča, kako se zelišča pravilno sušijo in shranjujejo ter izdelke iz zelišč, ki smo se jih naučili izdelovati v krožku. Tudi pogostitev je bila pripravljena iz domačih čajev in sokov ter namazov in sladic iz zelišč.



Novice naših projektov

Tedni vseživljenjskega učenja

Jasna Omerzu, organizatorica izobraževanj odraslih

Letošnji dogodki v sklopu Tednov vseživljenjskega učenja potekajo med 9. 5. in 12. 6.

Skupaj z 52 podizvajalci smo pripravili pestro paleto dogodkov, kjer lahko pripadniki različnih generacij sodelujete na področju, ki vam je še posebej pri srcu.

Dogodki so dostopni resnično vsem, saj so BREZPLAČNI. Zato kar pogumno izkoristite priložnosti!

[\(povezava do programa\)](#)

FOTO UTRINKI:



Novice naših projektov

Parada učenja 2022

Petra Odar, organizatorica izobraževanj odraslih



V sredo, 25. 5. 2022, je na Planini 1 v Kranju, med vrtcema Mojca in Najdihojca, potekala Parada učenja. »Parada učenja – dan učečih se skupnosti« je obogatitev Tednov vseživljenjskega učenja (TVU), ki so najvidnejša promocijska kampanja na področju izobraževanja in učenja v Sloveniji. Parada je osrednji in festivalski dogodek TVU-ja, njen namen pa je ozaveščanje o pomenu učenja, informiranje o priložnostih, povezovanje v učečo se skupnost ter navduševanje z zgledi. Omogoča predstavitev priložnosti za vseživljenjsko učenje na javnem mestu in ozaveščanje javnosti o vlogi učenja za dvig izobrazbene ravni, zaposljivosti, osebne izpolnjenosti ter sožitja generacij in skupnosti.

Njen namen je opozarjati na pomembnost in vseprisotnost učenja v vseh življenjskih obdobjih in za vse vloge, ki jih posameznik v svojem življenju prevzema. Udeleženci letošnje Parade učenja so lahko pridobili nova znanja in spretnosti na 34 stojnicah z različno vsebino. Stojnice so bile razporejene po tematikah in razvrščene v barve olimpijskih krogov. Glavna nit letošnje Parade učenja je bila ena izmed tem Tednov vseživljenjskega učenja, to je »Zdrav duh v zdravem telesu«. To temo in vseživljenjsko učenje podpirata tudi olimpijca Tadeja Brankovič in Cene Prevc ter paraolimpijka Mateja Pintar Pustovrh, ki so bili letošnji ambasadorji TVU in Parade. Tadeja in Cene sta bila prisotna tudi na Paradi učenja, predstavila sta se v intervjuju na odru, prav tako pa so obiskovalci lahko z njima poklepetali v živi knjižnici ob stojnici v času celotne Parade. Na odru so se med 15 nastopi predstavili nastopajoči vseh starostnih skupih, od najmlajših vrtčevskih otrok do šolarjev, odraslih in upokoencev. S točkami so se predstavila kulturna društva, šole in vrtci, nastopajoči so nam predstavili svoje delo s plesnimi, glasbenimi in literarnimi nastopi. Poskrbeli smo tudi za zdravo telo, razgibali smo mišice celega telesa in naredili vaje za boljšo gibljivost rok pri artističnih prstih. Preizkusili ste se lahko tudi na XXL igralih – s prijatelji igrali 4 v vrsto ali brcali žogo v napihljiv XXL pikado.

Celoten dogodek je spremljal živahen utrip, barvitost, obilo radovednosti, ponosa, upanja... Letošnja Parada je potekala brez omejitev, ki so zaradi virusa okrnile obisk lansko leto. Vsak od 1100 udeležencev se je naučil česa novega in je lahko spoznal, da je vsak dan priložnost za novo učenje in da lahko raznoliko znanje pridobivamo na različnih mestih, se s tem notranje bogatimo, rastemo ter izpopolnjujemo.

MNENJA IN FOTO UTRINKI

"Na Paradi smo predstavili svojo dejavnost. Veseli nas, da lahko preko takih in podobnih dogodkov širimo prepoznavnost naše dejavnosti.

Vseživljenjsko učenje se nam zdi pomembno, da smo skozi celotno življenje sposobni funkcionirati in opravljati vsakodnevna opravila ter biti ves čas v koraku s časom.

Udeležbo na Paradi učenja bi priporočili vsem, mladim in starejšim, ki si želijo poskusiti, se naučiti nekaj novega.

Na dogodku je bilo super vzdušje. Zahvala organizatorjem za odlično izpeljan dogodek."

(Ingrid, Mažoretni in twirling klub Kranj)

"Na Paradi sem dobila potrditev, da je prostovoljstvo, ki ga opravljam, koristno meni in drugim. Vseživljenjsko učenje je pomembno zato, da si krepimo in ohranjamo zdrav um. Udeležbo bi priporočila drugim. Vzdušje je bilo sproščeno, veselo, spodbudno. Parado bi priporočila drugim zaradi druženja različnih generacij in informacije, kje si lahko pridobiš nova znanja. Hvala za dobro organizacijo."

(Jožica Šmid, Šola zdravja Kranj- Planina)



Novice naših projektov

PROJEKT MOBILNOSTI STAREJŠIH

Št. projekta: KA204-9CEA4B94

Izmenjava dobrih praks

1. 9. 2020 – 31. 8. 2023

Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanj odraslih



Projekt »European Senior Exchange« je namenjen izobraževanju starejših odraslih in je ciljno usmerjen v razvoj njihove mobilnosti ter izgradnji in kreptivi 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.

1. Mednarodna mobilnost udeležencev projekta
11. do 15. april 2022
Zagreb
Tematika: Učenje angleščine po Callan metodi



Iz Kranja se je izmenjave udeležilo šest udeležencev (štirje udeleženci naše univerze za starejše in dve zaposleni). V prejšnji številki e-novičnika smo že poročali o sami mobilnosti ter podali kratek povzetek udeleženke Sonje Gregorič. Danes objavljamo še dva vidika mobilnosti udeležencev, kot sta jo doživela Edvard Grudna in Leopoldina Serajnik

»Najprej bi se rada zahvalila LUK in Inicijativi v Zagrebu, da sem lahko zaužila toliko različnega znanja v enem tednu. Sicer sem po naravi vedoželjna, tako da je moja odločitev za udeležbo bila takojšnja.

Z mešanimi občutki sem se odpravila od doma. Predvidevala sem, da bo to enosmerno podajanje nekaterih znanj. Pa vendar so nas v Zagrebu že takoj presenetili.

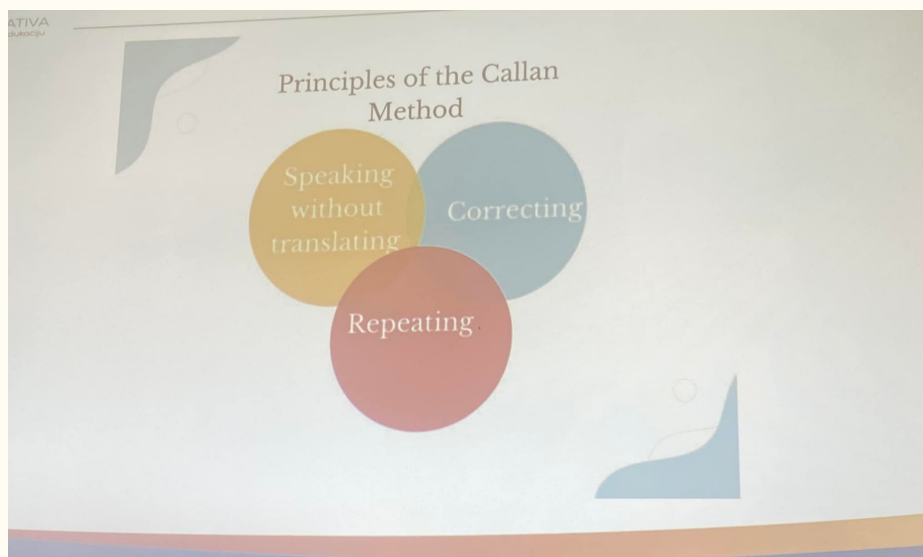
Pozitivno me je presenetilo obnavljanje znanja v angleškem jeziku po metodi Callan. Priznam, da sem bila na koncu dneva utrujena, vendar zadovoljna. To metodo bi priporočila ne glede na leta vsakomur. Seveda brez dobrih motivatorjev ne bi bilo isto. Ker smo bili tako rekoč iz več držav, smo komunicirali ves čas v jeziku, ki smo ga vsi razumeli – v angleščini. Se pravi ponavljanje že naučenega.

Inicijativa je poskrbela tudi za druge delovne aktivnosti, kot npr. iskanje turističnih znamenitosti Zagreba s pomočjo pametnega telefona, kako uporabljati različne aplikacije, ki nam jih nudi moderna tehnologija, in še kaj bi se našlo.

Dnevi so hitro minili in tudi po zaključku mobilnosti ostajamo udeleženci v stiku - po računalniku seveda.

Menim, da je mednarodno povezovanje tudi za nas starejše zelo pomembno in bi ga moralo biti še več. Če bom imela še kdaj to možnost, se je bom z veseljem udeležila. Seveda mednarodno mobilnost priporočam vsem vedoželjnežem, predvsem starejšim - vsi veliko pridobimo.«

Leopoldina Serajnik



»Ob udeležbi na dejavnostih, ki jih izvaja Ljudska univerza Kranj, sem izvedel za projekt ESE (European Senior Exchange). Kot že sam naziv projekta pove, gre za izmenjavo starejših ali drugače povedano, da se starejši iz različnih držav med seboj obiskujejo in se skupaj učijo, izmenjujejo dobre prakse vseživljenjskega učenja, spoznavajo druge kraje, kulturo, običaje, vrednote, načine življenja, ... Žal je izvajanje aktivnosti v zadnjih dveh letih močno prizadela pandemija Covida-19. Posledično ni bilo možno realizirati načrtovanih izmenjav v živo. Namesto tega so dejavnosti potekale preko Zoom platforme na medmrežju. K sreči je pandemija precej popustila in z vračanjem življenja na vseh področjih je zagrebška Inicijativa organizirala 5 dnevno srečanje udeležencev v projektu, ki sicer poteka pod vodstvom vodilnega partnerja HIHSTAT iz Belgije. 6 udeležencev iz Kranja smo se udeležili izmenjave pod vodstvom in v organizaciji LUK.

Osrednji del programa je bil namenjen učenju angleščine po metodi Callan, metodi, ki jo je vpeljal in začel izvajati Anglež Robin Callan že davnega leta 1959. Delo v 2 skupinah je potekalo zelo intenzivno 4 dni, dopoldan in popoldan. Seveda je šlo za demonstracijo učenja po tej metodi, in so zgoščeno bile uporabljene vse metode in načini izvajanja programa, da bi na ta način pridobili čim širši in poglobljeni vpogled v metodo samo. Organizatorjem, ki jim je to tudi sicer glavna dejavnost, je treba izreči priznanje, da so se res potrudili in pripravili zelo dober program, prilagojen posebej za nas udeležence tokratnega srečanja.

Callan metoda je osredotočena na pogovorni jezik (ne na knjižni), cilj pa, ljudi pripraviti do tega, da spregovorijo angleško brez strahu in blokad, in kar se da samozavestno, četudi delajo slovnične napake, četudi je besednjak skop in konstrukcija stavkov ni pravilna. Da bi to dosegli, je poučevanje in sleherna komunikacija izključno v angleščini, ampak govorjenje s strani učiteljev je hitrejše kot je običajen (po)govor. Namenoma, da se tečajnikom prepreči »sprotno prevajanje v glavi« v svoj jezik in se jih sili v »razmišljanje v angleščini«.

Vsi učitelji so »native speaker«-ji, kar pomeni, da jim je angleščina materni jezik oz. jezik njihovega otroštva, oblikovan pod vplivom okolja, v katerem so spregovorili in odraščali. V konkretnem primeru so nas poučevali učitelji-ce iz Anglije, Škotske, Kanade, Južne Afrike, Zimbabveja, in morda od še kje. Na ta način se tečajniki ne učijo zgolj ene same angleščine, ampak se pripravijo na komunikacijo z ljudmi, ki prihajajo iz različnih delov sveta (saj smo navsezadnje že skoraj ena sama globalna vas), vsak s svojo, nekoliko »posebno angleščino«. Samo učenje je kombinacija pogovorov v živo in uporabe internetnih orodij. Učitelji so izredno dinamični, ves čas v gibanju, ko tudi z mimiko, gibi, govoricu telesa – že skoraj igro dopolnjujejo izgovorjeno. Zaradi te dinamike je skoraj nemogoče biti neaktiven ali nekam »odtavati«. Učenje poteka v manjših skupinah 5-8 oseb in so vsi tečajniki skoraj nenehno aktivno vključeni v proces učenja. Kot dopolnilne metode za popestritev učenja se uporabljajo različne igre, kvizi, uganke, teksti pesmi, citati iz knjig, filmov, TV nadaljevank in podobno. Tako jaz razumem in sem izkusil Callan metodo učenja angleščine, in moram priznati, da mi je bila zelo všeč, ne zgolj kot nekaj novega, drugačnega, ampak kot nekaj, kar je vredno uporabljati in se eventualno tudi vključiti.

In kot je že bilo povedano, izmenjava ni namenjena zgolj in samo učenju, temveč tudi spoznavanju drugih ljudi, krajev, navad, ogledu zanimivosti, kulturi, kulinariki in ne nazadnje druženju. Jezik komunikacije je seveda vseskozi bil angleščina, razen redkih primerov, ko smo bili sami »domačik« med seboj. Tem dejavnostim so bili namenjeni pozni popoldnevi in večeri. Izkoristili smo jih za ogled mesta. Zagreb je staro in zgodovinsko ter kulturno izjemno bogato mesto, tako je ogleda vrednih krajev res veliko, a največja težava je manko časa. Kljub temu smo bodisi udeleženci sami ali v spremstvu gostiteljev obiskali tiste najbolj zanimive lokacije v samem centru mesta.

Zvečer smo redno obiskali kakšno od nešteti restavracij in za večerjo poizkusili zagrebško kulinariko. Všeč so mi ljudje, so odprti, komunikativni, hitro se zapleteš v pogovor s prodajalko ali obiskovalcem muzeja.

Ja, tudi sam sem običajno, razen s Kranjčani, večer večinoma zaključil v družbi belgijskih kolegov v kakšnem »pubu« ob poizkušanju belgijskega ali angleškega piva. Krasen zaključek dneva.

Ob koncu še zahvala LUK. Dobro je, da imamo v Kranju organizacijo, ki se vključuje tudi v tovrstne mednarodne projekte in programe, ki starejše vlečejo ven iz svojih hiš in stanovanj, jim omogočajo bogatejše, bolj aktivno in zanimivo življenje. Predvsem omogočajo socialne stike, da gredo med ljudi in se izobražujejo z ljudmi, spoznavajo druge in z njimi komunicirajo v živo, neposredno in če je treba ali če je prilika tudi v angleščini.«

Se vidimo na naslednji mobilnosti, ki bo 24. oktobra v Kranju.

Edvard Gruden



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+



Moje ime je Willem De Meyer, prihajam iz Belgije in sem učitelj na področju Informacijsko - komunikacijske tehnologije (IKT) v izobraževanju odraslih. Seveda sem študiral informatiko. A celodnevno pisanje programov med ljudmi, ki se pogovarjajo samo preko zaslona, ni bila moja sanjska služba. Poučevanje vsebin IKT v izobraževanju odraslih pa je.

Poleg učiteljskega dela sem tudi avtor številnih (25) priročnikov s področja IKT.

Za vse vas, ki želite vedeti nekaj družinskih podrobnosti: imam dva otroka, dva fanta, in zelo pametno in prijazno ženo, ki govori 6 jezikov.

Poleg računalništva tudi mene zelo zanimajo jeziki. Več jezikov kot govoriš, boljši človek si. Govorim 5 jezikov in poznam že kar nekaj besed v slovenščini in hrvaščini.

Trudim se izboljšati svoje znanje slovenščine. Ob vsakem obisku Slovenije se naučim nekaj novih besed. Naročiti jabolko na tržnici v slovenščini ni več problem. V projektu European Senior Exchange (ESE) sodelujem kot prostovoljec. Naš cilj je, da se starejši iz vse Evrope srečujejo v živo ali on-line in medseboj komunicirajo.

Evropski projekti so moj velik hobi. Rad delam v evropskih projektih in pisanje evropskega projekta je kot pisanje knjige. Rad imam knjige s koncem, kot ga imam v mislih. Sodelovanje z drugimi evropskimi organizacijami in ljudmi je zelo koristno, zabavno in poučno. Več ko vemo drug o drugem, pametnejši postajamo, a tudi bolj se razumemo in rastemo, kot en velik evropski narod.

Poleg tega pa po zaključku vsakega projekta ostajajo prijatelji iz vse Evrope in spomini v srcu na skupne dogodivščine. Za učenje nikoli nismo prestari. Če se v življenju konstantno izobražujemo, je to za nas najboljše zdravilo proti nekaterim boleznim, ki si jih nihče ne želi.

Skoraj vsak dan se naučim kaj novega. Če se ne bi izpopolnjeval na področju IKT, bi izgubil službo, zamudil pa bi tudi veliko novega in zanimivega. Učenje vsaj ene nove besede na dan odžene zdravnika stran!

Slovenijo sem prvič obiskal leta 2006, v okviru evropskega kontaktnega seminarja, ki se je odvijal v Radencih. Leta 2022 sem se vrnil na prav poseben dan, na Valentinovo, 14. februarja. Z vsem srcem imam rad Slovenijo in ljudi in to se ne bo spremenilo.

In tudi Slovenija mi je dala srce (glej sliko).

Srčno upam, da se v bližnji prihodnosti spet vidimo.

Že danes pa pošiljam prisrčne pozdrava iz Belgije.

Willem De Meyer



Svetovalni kotiček

Jasna Omerzu, organizatorica izobraževanja odraslih

Izkažite svojo zaposljivost – ugotovite spretnosti in znanja, pridobljena s prostovoljnim delom

Vas opravljanje prostovoljnega dela veseli in izpolnjuje?

Ste s prostovoljnim delom pridobili različne pomembne izkušnje in znanja ter ob tem razvili spretnosti in kompetence, ki vas bogatijo?

Jih želite na ustrezen način prikazati bodočemu delodajalcu, a ne veste, kako?

Zapišite svoja znanja in spretnosti, ki ste jih pridobili s prostovoljnim delom, in s celostno predstavitvijo letih povečajte svojo konkurenčnost pri iskanju zaposlitve.

Pri tem naj vam pomaga svetovalka na LUK, s katero lahko skupaj ugotavljate in zabeležite vaša dragocena znanja in spretnosti, ki ste jih pridobili z opravljanjem prostovoljnega dela. Preko pogovora in uporabe ustreznih vprašalnikov vam jih bo najprej pomagala prepoznati, nato pa tudi zabeležiti.

Naj vaša znanja in spretnosti ne ostanejo skrita. S pomočjo pogovora o njih in uporabe vprašalnika si jih osvetlite in jih bolje prepoznajte tudi sami. Pripravite celostno predstavitev svojih znanj in spretnosti, pridobljenih s prostovoljnim delom, in tako povečajte svojo konkurenčnost pri iskanju zaposlitve.

Mnenje:

»Mislim, da bi mi ugotavljanje mojih znanj, spretnosti in kompetenc skupaj s svetovalko koristilo. Tako bi zapis vsega tega imelo večjo težo pri iskanju službe. Do sedaj sem v življenjepisu vedno prilagala le, kje sem prostovoljno delala, ne pa, kaj sem z mojim prostovoljnim delom pridobila.« (Špela S.)

Zapišite svoja znanja in spretnosti, ki ste jih pridobili s prostovoljnim delom, in spoznajte svojo pravo vrednost.

Dogovorite se za termin srečanja s svetovalko na LUK – pokličite 04/280 48 17 ali pišite na izobrazevanje3@luniverza.si

Svetovanje je brezplačno.



V tem mesecu se nam lahko pridružite

Počitniške aktivnosti za otroke

Maja Celestina, organizatorica izobraževanj odraslih

Še malo in pričele se bodo poletne počitnice.

Želite vašemu otroku popestriti poletne dni? Se sprašujete, kje naj doživi nepozabne poletne dogodivščine?

Vabljeni, da otroka vključite v počitniške aktivnosti, katerih koordinator je Ljudska univerza Kranj. Potekale bodo s sofinanciranjem Mestne občine Kranj, Občine Naklo, Občine Preddvor in Občine Šenčur.

Počitniške aktivnosti so namenjene otrokom, **starim od 6 do 12 let.**

Otroci se bodo v družbi novih prijateljev zabavali v ustvarjalnih, kulinaričnih, športnih delavnicah, se tudi kaj novega naučili v poučnih uricah, preživeli čas v naravi in še in še. Tako bodo aktivno in poučno preživeli poletne dni in ohranili lepe spomine na poletje še dolgo v šolske dni.

Počitniške aktivnosti bodo potekale **v več krajih in v Kranju tudi na več lokacijah v naslednjih terminih:**

27. 6. - 1. 7. 2022	Ljudska univerza Kranj, LUK - medgeneracijski center, OŠ Predoslje, OŠ Stražišče, Dom krajanov Šenčur
4. 7. - 8. 7. 2022	Ljudska univerza Kranj, LUK - medgeneracijski center, OŠ Predoslje, OŠ Stražišče, Medgeneracijski center Naklo
11. 7. - 15. 7. 2022	LUK - medgeneracijski center
18. 7. - 22. 7. 2022	LUK - medgeneracijski center
25. 7. - 29. 7. 2022	LUK - medgeneracijski center
1. 8. - 5. 8. 2022	LUK - medgeneracijski center
8. 8. - 12. 8. 2022	LUK - medgeneracijski center
16. 8. - 19. 8. 2022	Ljudska univerza Kranj, LUK - medgeneracijski center, OŠ Stražišče
22. 8. - 26. 8. 2022	Ljudska univerza Kranj, LUK - medgeneracijski center, OŠ Predoslje, OŠ Stražišče, TIC Preddvor

Možne so le prijave za **cel teden počitniških aktivnosti**, in sicer za največ **tri tedne**.

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

Počitniške aktivnosti potekajo od 8.00 do 16.00 ure.

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

Za otroke, ki so bili v letošnjem šolskem letu **upravičeni do regresirane prehrane v šoli**, je udeležba v počitniških aktivnostih **brezplačna** (velja ob dokazilu).

Prijave sprejemamo od **6. junija od 9.00 ure naprej preko spletne prijavnice**, objavljene na [spletni strani Ljudske univerze Kranj](#).

Če nimate možnosti oddaje spletne prijave, se oglasite v LUK – medgeneracijskem centru, kjer jo bodo zaposleni izpolnili za vas.

Prijave sprejemamo do zasedenosti prostih mest.

Glede **več informacij** pokličite na 04 / 280 48 17 ali pišite na izobrazevanje3@luniverza.si,

Izjave otrok, ki so se počitniških aktivnosti udeležili v lanskem letu:

»Vse mi je bilo zelo dobro. Zelo sem se zabavala in se imela fino. Najbolj so mi bile vseč likovne naloge. Še kdaj bom prišla.« Julija

»Imela sem se zelo dobro. Najbolje je bilo, ko smo iskali skriti zaklad. Vesela sem bila, da sem sploh prišla. Poznala sem samo učiteljico Urško.« Ula

»Všeč mi je bilo, da smo imeli vodne igre. Všeč mi je bilo, da sem spoznala nove otroke.« Lara

Želimo vam prijetno poletje! In se že veselimo razigranih počitniških dni v družbi otrok!



Svetovanje v Mestni knjižnici Kranj

Niste dokončali šolanja ali študija?

Se težko učite in bi vam prav prišla pomoč z idejami, kako se lažje učiti?

Si želite stopiti na novo poklicno pot?

V šolo ne hodijo le otroci. Tudi odrasli se lahko vpišete v različne izobraževalne programe, dokončate svoj študij ali se prekvalificirate.

Nikoli ni prepozno, da dokončamo študij, se naučimo novega poklica in začnemo opravljati delo, ki nas resnično veseli.

SVETOVALNI KOTIČEK

KAKO DOKONČATI ŠOLO?

15. 6. 2022 od 17.00 do 18.00
v Mestni knjižnici Kranj



MESTNA
knjižnica
KRANJ

LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

V Mestni knjižnici Kranj lahko 15. 6. 2022 med 17.00 in 18.00 s svetovalko preverite možnosti za dokončanje šolanja.

LUK-mobil

PO KRAJEVNIH SKUPNOSTIH Z LUK MOBILOM

KS OREHEK - DRULOVKA

24. 6. 2022 od 10.00 do 11.00



Poiščite naš LUK mobil



V Svetovalnem središču Kranj smo se odločili, da možnost brezplačne svetovalne podpore približamo občanom in jo ponudimo v bližini njihovega prebivališča v različnih krajevnih skupnostih Mestne občine Kranj. Krajevne skupnosti bomo obiskali z mobilno svetovalno enoto z našim LUK-mobilom.

Da pa bo dogodek bolj pester, bomo imeli s seboj kolo sreče in zanimive nagrade.

Obiščite našo mobilno svetovalno enoto v **KS Orehek - Drulovka, 24. 6., med 10.00 in 11.00**. Pomagali vam bomo poiskati odgovore na vprašanja v zvezi z izobraževanjem: za delo, osebni razvoj ali prosti čas.

Jezikovni kotiček

Petra Odar, organizatorica izobraževanja odraslih

Palindrom



Palindrom je beseda, fraza ali število, ki se enako bere tako z leve proti desni kot iz desne proti levi. Presledki v frazi so lahko tudi drugače postavljeni.

Slovenščina ima 255 enobesednih palindromov, kot so **rotor, nežen, kajak, vrv** in **Ana**, najdaljši enobesedni slovenski palindrom pa je z 11 črkami neradodaren. Seveda obstajajo številni večstavčni palindromi, takšni z glagolsko obliko in po možnosti smislom.

Najbolj poznana fraza je: **Perica reže raci rep.**

Bolj popularni večbesedni palindromi so:

- Osem opitih hiti po meso.
- Ema, zakaj ni vinjaka zame?
- Perica reže raci rep.
- Edo suče meč usode.
- Cesar prasec.
- Matej je tam.
- Tolpa natika kita na plot.
- Klovn in volk.
- Bo kaj sena danes, Jakob?

Palindrom najdemo tudi v glasbi. **Simfonija št. 47 v G-duru** Josepha Haydna namreč enako zveni, če jo poslušate nazaj.

Kotiček za umovadbo

Mojca Rozman, organizatorica izobraževanj odraslih

Preizkusite se v spodnjih ugankah

1. Sladka je v reki, slana v morju, priteče iz pipe, odveč je v škornju.

2. Vsak dan nosimo jo v usta, a nihče je ne pohrusta.

3. Pisan most čez obzorje sega, a povzpeti se ne da na njega.

4. Obleka na obleki, a kje ima telo? Kdor skuša jo odkriti, oči ga zapeko.

5. Ko sonce sije, brez rok pod zemljo vrtnari, ko dežuje, brez nog se na sprehod odpravi.

Sprostitveni kotiček

Ko ne veste, kaj storiti v življenju, pojdite v naravo

Mira Grabanica, medkulturna mediatorka

(Vir: Sensa.metropolitan.si)



Danes bomo pošiljali želje s pomočjo... narave.

Pomembno je, da posvetimo dovolj časa našemu fizičnemu telesu, ki prav tako potrebuje našo pozornost. S tem si bomo olajšali tudi naš duhoven proces, saj bo energija lažje stekla skozi nas, če bo telo razgibano in napolnjeno s svežim zrakom. Procesi se lahko tako odvijajo mnogo hitreje. Hoja v naravi je svojstvena meditacija, med katero lahko marsikaj ozavestimo, dobimo odgovore in potrebne ideje, sprostimo um in nemirne misli.

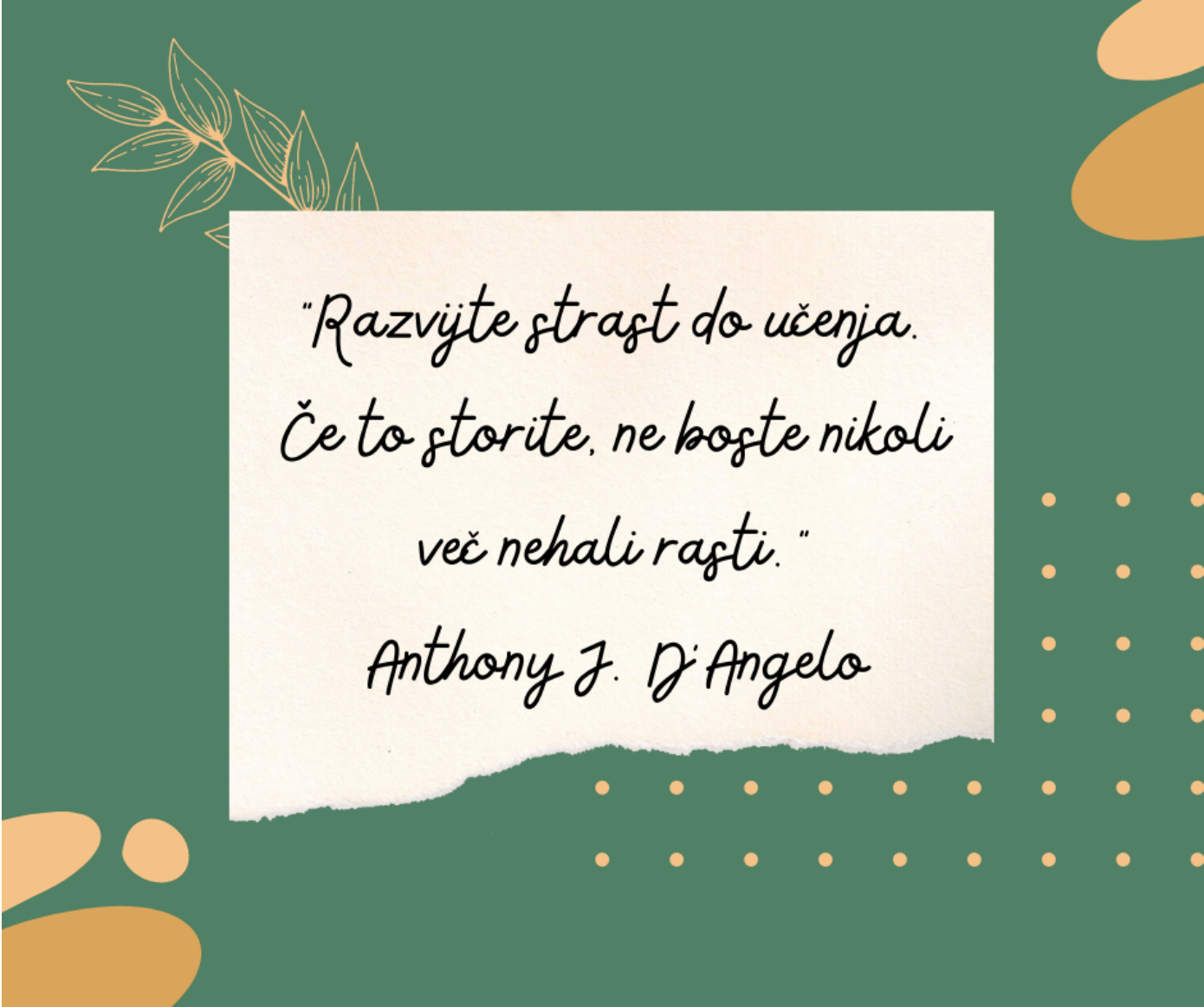
Obstaja verovanje, da so drevesa in listje najboljši prevodniki (antene) naših želja, ki jih ta pošiljajo proti vesolju. Med sprehodom v naravi se zato lahko v mislih "pogovarjamo" z drevesi in jim predamo svoje misli in želje, da jih ta pošljejo naprej do vira ali izvora. So super hitra pošta. Narava pa nam bo ob tem odlično pomagala, da se spet povežemo sami s seboj. Da spet slišimo sebe in glas svoje duše. Ko ne veste, kaj storiti v življenju, pojdite ven, v gozd, na travnik, ob jezero ali v hribe! Nekateri imajo radi tudi tek, kolo, plezanje ali kaj drugega. Pomembno je, da je naše telo v gibanju (in v naravi ter v miru), na ta način bomo sprostili težave na telesnem in psihičnem nivoju.

Ko imamo psihične težave, so naše mišice napete, zakrčene, zato jih je potrebno sprostiti. Na ramenih imamo običajno kupe bremen, zato jih razmigajmo, da bodo hitreje odšla.

Če imate radi družbo, si poiščite zanimivega partnerja za hojo, če pa veliko delate z ljudmi, boste morda bolj uživali v samotni ali s psom.

Ko razgibamo svoje telo, dobimo zadostno količino svežega zraka in narave, smo pripravljeni na fizičnem nivoju in odpre se tudi naš skrivni psihični svet. Tedaj se lahko odpravimo v svojo notranjost. Pripravljeni smo, da se lažje spopademo s težavami, se z njimi soočamo z večjim entuziazmom, zaupanjem, zbranostjo in mirom. Vse bo počasi dobivalo svoj smisel in misel bo postaja jasnejša.

Narava je res najboljša terapevtka, ki podari občutek svobode in povezave z Zemljo ter vesoljem, kar potrebujemo, če želimo živeti harmonično in zdravja polno življenje. Če si želite srečo, bo potrebno večkrat izpustiti vse iz rok, vzeti nahrbtnik in odvihtrati v naravo ter se naužiti miru in naravnih lepot.



*"Razvijte strast do učenja.
Če to storite, ne boste nikoli
več nehali rasti."*

Anthony J. Di Angelo

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
