

Univerza za tretje življenjsko obdobje Domžale



Ljubljanska 58, 1230 Domžale

Telefon: 01 722 66 70; 031 379 276

El. pošta: lipa.domzale@t-2.net

# ŠTUDIJSKI PROGRAMI

UČENJE IMA SVOJ ZAČETEK IN  
NIKOLI KONCA

Domžale, dne 16.8.2019



## **Novemu študijskemu letu na pot**

Univerza za tretje življenjsko obdobje Domžale je namenjena odraslim v poznejših letih in brezposelnim, ne glede na stopnjo formalne izobrazbe, politično, narodnostno ali versko pripadnost, oziroma drugo osebno okoliščino.

V našem društvu lahko pridobivate ali obnavljate znanje tujih jezikov, se udeležujete kulturnih dogajanj in delavnic, v športno rekreativnih skupinah poskrbite za svoje fizične sposobnosti, v zanimivih strokovno vodenih izletih pa si ogledate kulturne, naravne in zgodovinske zanimivosti doma in v tujini.

Brošura je namenjena predstavitvi študijskih programov, ki se izvajajo v tekočem letu. Študijsko leto pričnemo z mesecem oktobrom in zaključimo konec maja.

**VABLJENI!**

Predsednik društva LIPA  
Univerza za tretje življenjsko obdobje Domžale

**MENTORJI V LETOŠNJEM ŠTUDIJSKEM LETU**

| Študijski krožek           | Mentor                    |
|----------------------------|---------------------------|
| Angleščina                 | Vladka Koren              |
|                            | Tatjana Bogdanović        |
|                            | Urška Drobnič             |
|                            | Laura Ita Tobin           |
| Nemščina                   | Vilma Šabec               |
| Italijanščina              | Vera Leban Samobolec      |
| Španščina                  | Irena Grmek/ Mateja Ropas |
| Literarni krožek           | Zlatka Levstek            |
| Likovni krožek             | Mojca Marija Vilar        |
| Etnologija                 | Dr. Ana Beno Vrtovec      |
| Geografija                 | Drago Kladnik             |
| Orientalški ples           | Lea Rigler                |
| Umetnostna zgodovina       | Lea Rigler                |
| Zgodovina                  | Katarina Petra Stanovnik  |
| Zeliščarstvo               | Veronika Gjurin           |
| Vadba za razgibavanje-joga | Slavka Verovšek           |
| Citre, kitara, orkester    | Damjana Praprotnik        |
|                            | Peter Napret              |
| Klekljanje                 | Marija Rupert             |
| Telovadba                  | Janka Jerman              |
| Pohodništvo                | Janka Jerman              |

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| Ljudski ples                   | Boža Bauer        |
| Kolesarstvo                    | Tone Bakšič       |
| Zdravilni QIGONG in meditacija | Barbara Škarja    |
| UNICEF izdelava punčk iz cunj  | Metka Paternoster |

## **Program dejavnosti**

## ŠTUDIJSKI KROŽKI TUJIH JEZIKOV

### **ANGLEŠČINA, NEMŠČINA, ITALIJANŠČINA, ŠPANŠČINA**

Začetni jezikovni krožki zajemajo osnove jezika za tiste, ki se jezika še niso učili, ali so z leti neuporabe že veliko pozabili. Naučili se bomo osnove slovnice na sproščen način, sporazumevanja v vsakdanjih okoliščinah, (predstavljanje sebe in drugih, pogovori v trgovini, restavraciji, na avtobusni postaji itd.) brali različna besedila, se učili pravilne izgovorjave besed in pisali kratke sestavke.

Nadaljevalni jezikovni krožki so namenjeni tistim, ki poznajo osnove jezika in želijo nadgraditi svoje znanje. Spoznali se bomo z najrazličnejšimi temami, z običaji in informacijami o življenju in kulturi v državah jezika. Čas bomo namenili slušnemu in govornemu razumevanju, novemu besedišču in slovnici ter se pri urah pogovarjali v tujem jeziku.

### **ETNOLOGIJA**

Dediščina je naše bogastvo, kar vsakič znova odkrivamo na naših srečanjih etnologije. V osnovi jo delimo na *naravno in kulturno dediščino*, slednjo pa še na *snovno in nesnovno kulturno dediščino*.

Največji del naših srečanj je namenjen pogovorom o različnih elementih *nesnovne kulturne dediščine*, to je nekdanjim šegam in navadam življenjskega kroga,

spremljanju koledarskega leta, navadam ob delu in pestrim oblikam folklornega, mitološkega in ljudskega izročila.

Našo skupino sestavljamo slušateljice, ki izviramo iz različnih okolij in delov Slovenije, zato najpomembnejši del naših tedenskih srečanj zagotovo predstavljajo osebni spomini, izkušnje in zgodbe. Tako se na naših srečanjih nikoli ne le učimo, ampak se dopolnjujemo, čudimo, spoznavamo in bogatimo.

Nikoli ne izpustimo voščil za rojstni dan, posebej praznujemo jubileje. Takrat se slavljenke izkažejo z domačo peko. Na urniku je vedno tudi pustno šemljenje in krofi, obisk muzejev in ogled razstav, za novo leto in zaključek šolskega leta pa kosilo Pr' Krač'.

Lansko šolsko leto smo obiskale učno uro v Slovenskem šolskem muzeju in si v Galeriji Domžale ogledale razstavo citer, ki jo je vodil zbiratelj Andrej Mlakar, popestrile pa so ga citrarke, ki prav tako delujejo pri Lipi. Letos nas čaka ogled razstave o tovarni Toko; v šolskem letu 2017/18 smo tako spoznale nekaj etnografskih metod, saj smo v Občinskem poročevalcu, predhodniku Slamnika, iz osemdesetih let iskale zapise o tej domžalski tovarni. Za razstavo smo prinesle tudi nekaj torbic iz svojih omar in iz prejšnjih časov. Sicer pa: tudi naš krožek lahko spremljate na spletni strani Lipe.

## ZGODOVINA

Študijski krožek zgodovina je namenjen vsem, ki jih vsaj malo zanima dogajanje v preteklosti. Pri predavanjih si bomo kronološko orisali posamezna zgodovinska obdobja, nato pa dogodke globlje razčlenili in poiskali njihove vzroke in posledice. Hkrati bomo poskušali ugotoviti, kakšen pomen imajo dogodki za našo sedanost. Za vključitev v krožek ni potrebno nikakršno predznanje ampak samo velika mera radovednosti.

## **GEOGRAFIJA**

Predavanja geografije temeljijo na spoznavanju novih držav, njihovih temeljnih značilnostih. Najprej državam določimo njihov položaj v svetu. Spoznamo osnovne naravne in družbeno geografske procese. Pokukamo v zgodovino države, pozanimamo se o njihovem političnem sistemu, raziščemo, kdo so njihovi vladarji, na kakšen način vladajo, kako je država prepoznavna v svetu. Raziščemo njihova bogastva – ekonomska in kulturna. Odkrivamo probleme s katerimi se soočajo, in jih primerjamo s tistimi v Sloveniji.

## **UMETNOSTNA ZGODOVINA**

Na predavanjih spoznavamo posamezna obdobja zgodovine umetnosti. Najprej pogledamo, kaj se je dogajalo v določenem zgodovinskem obdobju, o družbi, o načinu življenja ljudi, na kratko se ustavimo pri filozofiji, znanosti in drugih dosežkih, potem pa v ta okvir umestimo umetnost, ki jo tako tudi lažje razumemo. Zanima nas arhitektura, slikarstvo, kiparstvo in tudi uporabne umetnosti – pohištvo, nakit, oblačila itd. Vsako leto navadno večkrat obiščemo kako razstavo. Trenutno nas čaka umetnost starega Rima.

## **LITERARNI KROŽEK**

Literarni krožek deluje od ustanovitve društva Lipa, torej že enaindvajseto leto. Trenutno nas je deset aktivnih članic in dve dopisni, pa še dva dodatna člana samo za bralni del.

V študijskem letu imamo v rednem delu 16 srečanj, na katerih beremo in se pogovarjamo o naših ustvarjenih literarnih delih na predpisano temo, 8 srečanj izobraževanja, kar nam pripravlja Silva Mizerit in 7 srečanj pogovora o prebrani določeni knjigi – pripravlja in vodi Janka Jerman. V preteklem študijskem letu smo dodali debatni klub, enkrat mesečno, torej 7 srečanj debatiranja na izbrane zanimive teme – pripravlja in vodi Marija Dodič.

Poleg rednega dela sodelujemo na raznih literarnih natečajih in razpisih, na bralni znački za odrasle Okusimo besedo v knjižnici Domžale, beremo svoje pesmi ali zgodbe po domovih za starejše – Domžale, Kamnik, Mengeš, Trzin, sodelujemo na kulturnih prireditvah, predstavitev in ob spomenikih NOB. Sodelujemo pri izdaji literarno likovnega zbornika Lipe, v letu 2019 smo izdali že šestnajstega, pa tudi same izdajamo lastne knjige poezije in proze. Tekom let smo prejele že več pohval, priznanj in nagrad.

Smo kot velika družina, ob ustvarjanju se plemenitimo, se veliko nasmejimo in uživamo.

## **ZELIŠČARSTVO**

Del dejavnosti izvajamo enkrat tedensko v prostorih Lipe, vsakič po dve šolski uri, del pa izvajamo kot terensko delo,

ki seveda zahteva več časa in ki poteka v obliki pohodov po bližnji okolici in v obliki ekskurzij po različnih predelih Slovenije.

Na teoretskem nivoju spoznavamo zelišča, medsebojno učinkovanje zelišč v različnih kombinacijah in njihovo uporabo v različnih pripravkih, na praktičnem nivoju pa prikazujemo in se učimo predelave zelišč v mazila, tinkture, mila... Terensko delo vključuje praktično spoznavanje zelišč na različnih območjih tako v okolici kot tudi na drugih območjih Slovenije. Nabiranje zelišč na terenu pogosto prepletemo z obiski zeliščarjev, z obiski znamenitosti, ki so povezane s slovenskim etnobotaničnim izročilom, ter ustanov, povezanih s farmakognozijo.

Različna stopnja predznanja ni posebna ovira, naše delo poteka tudi v obliki debat, s katerimi naše zeliščarke druga drugi predajajo svoje znanje. Nenazadnje pa vsaka nova udeleženka prejme zapiske preteklih predavanj, s katerimi lahko zapolni manjkajoče predznanje.

## **RAČUNALNIŠTVO**

Začetni in nadaljevalni tečajji so organizirani v sodelovanju s Srednjo šolo Domžale. Tečaj izvajajo dijaki programa tehnik računalništva.

Vabljeni ste k vpisu v programe:

- prvi koraki v računalništvu,
- uporaba pametnega telefona,
- delo z elektronsko pošto in internetom.

Termin izvajanja študijskega krožka je v mesecu juniju.

## **USTVARJALNE DELAVNICE**

### **KLEKLJANJE**

Krožek klekljanja poteka enkrat tedensko. Na krožku so udeleženske z različno stopnjo znanja. Poučevanje je individualno in učenke napredujejo po svojih zmožnostih in željah, ter v skladu s časom, ki ga lahko porabijo za vaje in izdelavo čipke.

Učenje klekljanja poteka po stopnjevanju težavnostnih zahtev. Začne se z vajo in konča z izdelkom (prtiček, slika, nakit). Vsako leto je udeleženkam ponujena tudi tema, ki je predvidena za skupno razstavo. Letos je bila tema »Gautri – kovana čipka«, ko smo klekljale po vzorcih – slikah gautrov.

V okviru študijskih krožkov organiziramo tudi razstave, kjer udeleženci prikažejo svoje izdelke. Na razstavah sodelujemo s Klekljarskim društvom Čebelica Moste, z VDC Tončke Hočevar Ljubljana in z veziljami.

### **LIKOVNI KROŽEK**

Likovni krožek v LIPI dostojanstveno praznuje že dvajseto leto delovanja.

V začetnem obdobju so naše fotografije pristrčne, vesele. Večina tedanjih slušateljic še vedno, po vseh teh letih, rada obiskuje in prizadevno dela v naši učilnici, ki jo krasijo premnoge risbe in slike, ki pričajo o našem marljivem delu . Naše učenke, skorajda vse že babice, vzgajajo sebe v dobre, sočutne in vesele ljudi in tako posredno vplivajo na svoja okolja, otroke in vnuke.

Poleg likovne kompozicije, barvne harmonije, empatije in razumevanja vidnega in nevidnega sveta, krepimo in negujemo odnose med seboj in dejansko izboljšujemo naša življenja. Delovanje obeh likovnih skupin v Lipi je v vseh teh dolgih letih druženja in učenja obrodilo na stotine, tisoče dobrih sadežev. Samostojne razstave najbolj pogumnih, nekateri so že dobri slikarji, in razstave obeh skupin, so izredne. O tem priča veliko število povabil na prijetna slikarska srečanja, k sodelovanju na različne likovne natečaje doma v Domžalah pa tudi vsepovsod po Sloveniji, kar je dokaz, da nas imajo radi, da smo zanimivi, zelo ustvarjalni in imamo še veliko povedati in pokazati.

Sami pa pravimo: smo zreli učenci, zavedamo se namreč, da z modrostjo v zrelih letih lahko dosežemo več, kot smo si lahko predstavljali kdaj koli prej.

## **KERAMIKA**

Izdelovanje keramičnih izdelkov poteka ob ponedeljkih dopoldne. Predznanje udeležencev ni potrebno. Pri nas se naučijo vse o tehnikah oblikovanja. Izdelujemo uporabno keramiko

(čajnik, skodelica, pekač, krožnik, velika forma - cvetlični lonc...), dekorativno keramiko (nakit, mozaik, mala plastika...), umetniško keramiko (interpretacija Plečnika, kulturna dediščina, maska...). Oblikovanje izdelkov je prilagojeno željam slušateljev.

Vsako leto pripravimo tematsko razstavo v knjižnicah, Domžale, Ljubljana in galerijah (Ekonomska fakulteta, Vrhnika, Ljubljana-Zavod Sv. Stanislava). Poleg tega vsako leto razstavljamo pustne maske v Krapini. Naši izdelki povsod naletijo na občudovanje in pohvalo, saj je ustvarjalna energija udeležencev neizmerna.

## **GIBANJE IN ŠPORT**

### **POHODNIŠTVO**

Pohodi, prilagojeni za generacijo tretjega življenjskega obdobja, so organizirani tedensko. Organizirani so glede na pripravljenost udeležencev. Aktivna, a ne prezahtevna hoja v hrib, je vir zdravja in dobrega počutja. V času pohodov udeleženci spoznavajo okolico in znamenitosti krajev.

Potekajo tekom celega leta, ob lepem vremenu so pohodi daljši in višji, ob slabem krajši. Dobre volje jim ne zmanjka!

### **JOGA**

Ni pomembno koliko smo stari, pomembno je, da se veselimo življenja, ki je pred nami. Srečo imamo, da smo generacija, ki lahko uživa v vsem, kar nam ponuja Univerza za tretje življenjsko obdobje, torej naša Lipa. V njej lahko

vsak najde, kar mu poželi srce. Tudi vadba joge je ena izmed dejavnosti Lipa že 15 let. Dvakrat tedensko nas zavzeto vadi več kot šestdeset.

Joga je čudovita vadba za dušo in telo:

-je preprosta in zanjo ne potrebujemo ničesar razen podlage in trenirke

- pozitivno vpliva na naše zdravje in počutje

-daje nam moč in energijo, ob redni vadbi z njo ohranjamo kondicijo in mladost

- v nas spodbuja pozitiven odnos do življenja

- krepi željo po bolj zdravem prehranjevanju in bolj aktivnem življenju

-lažje se odločimo za nove izzive, ki nam jih nudijo ostale dejavnosti v Lipi.

## **KOLESARJENJE**

S kolesarjenjem pričnemo zgodaj spomladi, ko so vremenske razmere primerne. Organizirani bodo kolesarski izleti primerni udeležencem. Uporabljali boste lahko gorska, trekning ali celo mestna kolesa. Začetki kolesarjenja so najprej v okolici Domžal, sledili pa bodo tudi daljši ne preveč naporni izleti, ki se jih lahko udeležijo tudi manj pripravljeni kolesarji.

## **TELOVADBA**

Predvsem uživamo, ko se vsak petek zberemo v starem Induplatiju, kjer so sedaj urejeni prostori plesne šole MIKI. Veselo snidenje, pozdravljanje ter ura in pol razgibanja. Po kratkem teku delamo vaje v različnih položajih.

Krepimo koncentracijo, orientacijo v prostoru in moč ter razgibamo vse mišice in sklepe.

Le blazino moraš prnesti s seboj in voljo do razgibavanja, pa se nam jeseni lahko priključiš. Seveda se lahko za telovadbo odločite tudi gospodje in se pridružite gospem v tretjem življenjskem obdobju. Vesele bomo.

## **ORIENTALSKI PLES**

Vadbo plesa začnemo z ogrevanjem od glave do pete, v katero sodi tudi že ponavljanje določenih plesnih gibov, ki so značilni za orientalski ples – dvig in spust boka, kroženje, valovanje z rokami itd. Sledi vadba starih in dodajanje novih plesnih gibov, ki jih povežemo v krajše kombinacije. Poudarek je na pravilni tehniki izvedbe gibov, na tako imenovani izolaciji, uporabljamo pa tudi plesne pripomočke (palice, tančice).

## **CITRE, KITARA, ORKESTER**

Glasba s svojimi učinki pozitivno vpliva na človeški razvoj in razvoj posameznika. Poslušanje in ustvarjanje glasbe našo dušo pomiri, hkrati pa ohranja psihično in motorično aktivnost. Vaje potekajo enkrat na teden po dve šolski uri. Srečujemo se v skupinah, saj ob tem ohranjamo tudi družabno plat naših srečanj. Svoja spoznanja delimo tudi z drugimi ob raznih priložnostih (prireditve, otvoritve, popestritev v Domovih upokojujencev, zaključna srečanja, ...).

V začetni skupini **CITER** se posvečamo spoznavanju (ali obnavljanju) notnih simbolov ter koordinaciji obeh rok ter prstov. Naš cilj je sočasno igranje in aktivno zaznavanje drugih v skupini. Pri nekaterih skupinah igranje popestrimo z drugimi inštrumenti in petjem. V nadaljevanju sledi nabor repertoarja, ki ga potrebujemo za nastope, skupno igranje obeh rok ter spoznavanje harmonije in drugih glasbenih aktivnosti.

Učenje **KITARE** v začetni skupini predstavlja spoznavanje kitarских prijemov (akordov) in koordinacijo obeh rok. Naš cilj je igranje različnih ritmov na kitaro s petjem ter aktivno zaznavanje drugih v skupini. Z nekaterimi skladbami (ali projekti) sodelujemo tudi z drugimi skupinami in posamezniki. V nadaljevanju sledi nabor repertoarja, ki ga potrebujemo za nastope, igranje po notnih vrednostih ter spoznavanje transponiranja in drugih glasbenih aktivnosti.

**ORKESTER** je skupina, kjer se srečujemo vsi, ki imamo radi glasbo. Največji delež pripada citrarjem, dobrodošli pa so tudi kitaristi in drugi solistični inštrumenti (flavta, harmonika, čelo, violina, petje, ...). Za sodelovanje je potrebno osnovno poznavanje notnih simbolov ter inštrumenta. Naš cilj je igranje zahtevnejših skladb in s tem spoznavanje širše glasbene literature.

## **LJUDSKI PLES**

Ples in petje sta pomembna dejavnika za ohranjanje naše psihične in fizične kondicije.

Folklorna skupina **ČEŠMINKE** iz Domžal, poustvarja slovensko plesno in glasbeno dediščino. V okviru svoje

folklorne dejavnosti skupina daje močan poudarek domžalski tradiciji izdelovanja kit, cekarjev in slamnikov ter ostalih lokalnih šeg in navad.

Skupina šteje 29 plesalk, 2 plesalca in glasbeno spremljavo na harmoniki in kitari. Plesalke so članice Društva Lipa in Društva Šole zdravja. Vaje imamo vsak ponedeljek, dve šolski uri. V program vključujemo različne ljudske plesse. Najpogostejši so nojkatoliš, štajriš, ceperle, šotiš, zibenšrit, pa navadna polka, potrkana polka, križ polka, valček, itd. Ob plesu tudi zapojemo ljudske pesmi in prikažemo različne običaje.

Vsako leto se naučimo nov splet, s katerim nastopamo v Domžalah, okolici, pa tudi širše po Sloveniji. Sodelujemo na različnih prireditvah, na podlagi povabil plesnih in pevskih skupin, društev, v Domovih starejših občanov, v vrtcih, ob raznih obletnicah in zaključkih koledarskega leta.

## **ZDRAVILNI QIGONG IN MEDITACIJA**

sta nepogrešljivi veščini za ohranjanje celostnega zdravja, vitalnosti, čustvenega ravnovesja in umskih sposobnosti. V okviru dvanajstih srečanj, ki bodo potekala ob torkih zvečer (od 15. februarja do konca maja) bomo osvojili vaje, s

katerimi bomo začutili in negovali svojo življenjsko energijo ter fizično okrepili mišice, kite in kosti.

Z meditacijo se bomo urili v zavestnem sporočanju telesa, umirjanju čustev in misli, ter občutenju svojega pristnega jaza, ki predstavlja vir naše identitete, notranje moči, stabilnosti in ustvarjalnosti. Srečanja bodo trajala eno uro, pri čemer bo prve pol ure namenjene energijskim vajam, ki jih bomo delali stoje, druge pol ure pa sedeči meditaciji. Za udeležbo ne potrebuješ nobenega predznanja, le veselje do življenja in spoznavanja sebe. Naša srečanja bomo zaključili z zdravilnim triurnim sprehodom v naravi, kjer bomo preizkusili pravilno hojo in zaznavanje prostora z vsemi petimi čutili, ter izvedli naučene vaje.

## **HUMANITARNA DEJAVNOST**

### **UNICEF - IZDELAVA PUNČK IZ CUNJ**

Gre za program, katerega izključni namen je dobrodelnost, saj gre ves izkupiček od prodaje oziroma posvojitve - cena je enotna 20 evrov - za nakup cepiva za afriške otroke. Trenutno v Lipi, v delavnici ob petkih dopoldne, deluje petnajst prostovoljk, ki ne skrivajo veselja in velike volje do dela ter želje, da bi s svojim delom in odnosom do dobrodelnosti animirale čim več sodelavk. Pri njihovem delu je pomembna osebna kreativnost, pri izdelavi morajo izpolnjevati le osnovne standarde - varna igrača iz prijaznih materialov. Za vsako punčko je potrebnih najmanj 15 ur dela. Vsi izdelki so opremljeni s certifikatom, tako lahko

posvojitelj napiše kakšno sporočilo za prostovoljko. To je ob dobrem občutku edina in hkrati vzpodbudna nagrada in priznanje dobrodelnim Lipovkam.

Dobile so priznanje občine Domžale, kar nekaj priznanj pa tudi od Unicefa Slovenija.

Veselo nadaljujejo svoje poslanstvo humanitarnosti in s tem prispevajo k delovanju Lipe tudi na tem področju.

## **DRUGE AKTIVNOSTI**

- Stokovne ekskurzije
  - enodnevne ekskurzije po Sloveniji in
  - več dnevne ekskurzije v tujino.
- Predavanja in tematski večeri
  - Cestno prometnih predpisih,
  - Uporaba defibrilatorja,

- Predstavitev ekskurzij,
  - Debatni krožke itd..
- Javni nastopi, razstave in sodelovanje na kulturnih prireditvah
  - Domovi starejših,
  - Koncerti,
  - S citrami po Domžalah itd..

## **KONTAKT**

Društvo LIPA – Univerza za tretje življenjsko  
obdobje Domžale, Ljubljanska cesta 58,  
1230 Domžale  
01 722 66 70

**@** lipa.domzale@t-2.net

**Spletna stran** [www.drustvo-lipa.si](http://www.drustvo-lipa.si)

**Uradne ure med študijskim letom**

Ponedeljek od 10.00 do 12.00 ure

Torek od 8.30 do 10.00 ure

Sreda od 10.00 do 12.00 ure

Četrtek od 10.00 do 12.00 ure

**Vpis v študijsko leto**

Poteka v mesecu septembru in tudi med študijskim letom.