

Tedni vseživljenjskega učenja na Andragoškem zavodu Maribor - Ljudski univerzi

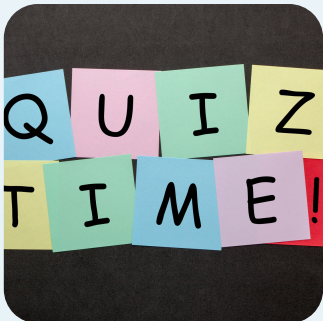
Napovednik dogodkov





NAPOVEDNIK DOGODKOV

Pridružite se nam na brezplačnih dogodkih v okviru projekta Tedni vseživljenjskega učenja, ki bodo potekali **od 12. 5. do 15. 6. 2025**. Gre za kratke, brezplačne in praktične delavnice, kjer lahko pridobite nove spretnosti in uporabna znanja.



PRAZNUJMO Z ZNANJEM: KVIZ OB 30. OBLETNICI TVU

Preizkusite svoje znanje iz naključnih vprašanj različnih kvizov in preverite svoje digitalne kompetence, finančno pismenost ter oglični odtis.

12. MAJ -
15. JUNIJ

8.00 - 16.00
AZM-LU, SSU



HITRI ZMENEK S PAMETNIM TELEFONOM

Imate vprašanja o uporabi pametne mobilne naprave? Pridite na hitri zmenek in osvojite novo znanje.

Za uporabnike pametnih telefonov z operacijskim sistemom ANDROID.
Obvezne prijave: 02 234 11 18.

VSAK
PONEDELJEK

8.00 - 12.00
AZM-LU, SSU

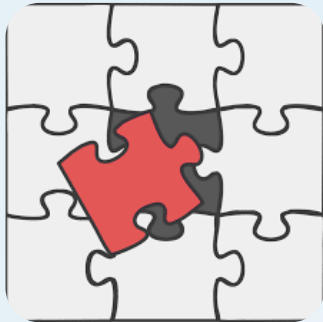
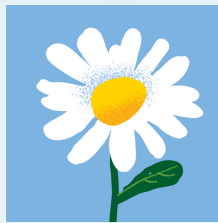


ANGLEŠČINA NA POTOVANJU

Pridružite se nam na delavnici pogovorne angleščine za potovanja brez strahu in panike, da bo komunikacija v tujini potekala lažje.

MAJ
12.

13.00 - 14.30
Knjižnica
Rače



DEMENCA DANES, DEMENCA JUTRI

Demenca ne nastane od danes na jutri, nastaja postopoma več let. Čeprav je ne moremo zagotovo preprečiti, lahko vsaj odložimo začetek bolezni in upočasnimo njeno napredovanje.

MAJ

13.

17.00 - 18.30

AZM-LU



URJENJE SPOMINA

Kaj lahko storimo, da ohranimo naš spomin v dobri kondiciji? Izvajanje vaj je učinkovit način ohranjanja miselne prožnosti. Vaje so primerne za vse generacije.

MAJ

14.

15.30 - 17.00

Knjižnica Lovrenc
na Pohorju



UČENJE SKOZI ŽIVLJENJE: UMOVADBA ZA OHRANJANJE IN KREPITEV MOŽGANOV V VSEH OBDOBJIH ŽIVLJENJA

Spoznali bomo kako pomembna je skrb za naše možgane skozi vse življenje. Predstavili bomo različne tehnike in vaje za krepitev spomina, da bodo čim dlje ostali v dobri formi.

MAJ

20.

17.00 - 18.30

AZM-LU



GORE KLIČEJO - VARNO NA VRH

Spoznali boste gorske izzive, kako se varno podati na pot, priporočeno in obvezno opremo. Sledil bo prikaz pravilne uporabe obvezne opreme in možnost praktičnega preizkusa.

MAJ

22.

17.00 - 18.30

AZM-LU



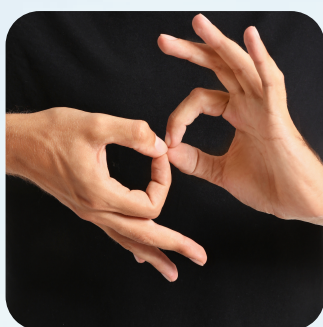
ChatGPT

CHATGPT ZA RADOVEDNE

Spoznajte praktične nasvete, trike in možnosti pametne uporabe ChatGPT. Število mest je omejeno.

MAJ
27.

12.00 - 13.30
AZM-LU



PREDSTAVITEV GLUHOTE IN SVETA TIŠINE

Vabljeni vsi, ki želite stopiti v svet tišine in ga spoznati skozi oči tistih, ki v njem živijo. Spoznali boste abecedo v slovenskem znakovnem jeziku, osnovne pozdrave in še več.

MAJ
27.

10.00 - 12.00
AZM-LU



VEDENJSKE IN PSIHOTIČNE MOTNJE PRI OSEBAH Z DEMENCO

Na delavnici boste spoznali kateri so prvi znaki in najpogostejši simptomi ob razvoju demence. Spoznali bomo motnje, ki nastopijo skupaj z demenco in se pogovorili kako s tem živeti.

MAJ
27.

17.00 - 18.30
AZM-LU



PAMETNO VARČEVANJE ZA BREZSKRIBNO STAROST

Predavanje ponuja ključne informacije o pomenu zgodnjega varčevanja za pokojnino. Namen je spodbuditi premišljeno ravnanje s financami za varno prihodnost.

MAJ
28.

9.00 - 12.15
AZM-LU



POMOČ NA DOMU: KO SAMOSTOJNOST POSTANE IZZIV

Pravočasna pomoč je ključna za ohranjanje neodvisnosti v domačem okolju. Na delavnici boste izvedeli kako pravočasno načrtovati pomoč, kakšne storitve so na voljo in kako lahko svojci pripomorejo k večji samostojnosti starejših.

MAJ
28.

14.00 - 15.30
AZM-LU

KAKO OHRANJATI SAMOSTOJNOST V VSAKODNEVNIH AKTIVNOSTIH PRI OSEBAH Z DEMENCO



Redna fizična aktivnost je ključna za ohranjanje gibljivosti in splošne funkcionalnosti pri ljudeh z demenco. Z vajami za izboljšanje ravnotežja, moči in koordinacije preprečujemo padce in ohranjamo pacientovo samostojnost.

JUNIJ
3.

17.00 - 18.30
AZM-LU

VOZIŠ? SUPER! ZDAJ PA SAMO ŠE UREDIMO PAPIRJE



Predavanje je namenjeno vsem voznikom tujcem, ki morajo ob zamenjavi države zamenjati tudi voziško dovoljenje. Izvedeli boste kako poskrbeti za vso potrebno dokumentacijo, da bo vožnja brezskrbna in zakonita. Predavanje bo potekalo v slovenskem jeziku.

JUNIJ
5.

16.00 - 17.30
AZM-LU

PRISTOP K OSEBAM Z DEMENCO



Demenca ne vpliva le na posameznika, temveč ima tudi znaten vpliv na družinske člane. Psihološko, čustveno in fizično breme je lahko izjemno zahtevno. Na delavnici izveste kako pristopiti k osebam z demenco in kako je potrebno z njimi ravnati.

JUNIJ
10.

17.00 - 18.30
AZM-LU



VEM, KJE ŽENSKA IZGUBLJA ENERGIJO

Se tudi ti kdaj vprašaš zakaj si utrujena, brez volje ali notranjega žara? Na delavnici bomo pogledale kje ženska najpogosteje izgublja svojo življenjsko energijo. Izvedele boste kako ohranjati energijo ter krepiti in negovati svojo notranjo moč.

JUNIJ

12.

17.00 - 18.30
AZM-LU

Število mest je omejeno.

Na vse dogodke je obvezna predhodna prijava.

Prijave zbiramo na telefonski številki 02 234 11 11 in 02 234 11 18.

A.Z andragoškizavod
ustanovljen leta 1922



A.Z. andragoški zavod
ustanovljen leta 1922

Tedni vseživljenjskega učenja na Andragoškem zavodu Maribor - Ljudski univerzi



