

SKUPNI UVODNI DEL / 10:00 – 10:30
<p>Izvajalec: red. prof. dr. MILENA IVANUŠ-GRMEK Prostor: UM PEF, predavalnica 0.27 Opis: Nagovor, predstavitev urnika in lokacij dogodkov</p>
IZJAVE ZA JAVNOST / 10:30 – 11:00
<p>Izvajalec: red. prof. dr. MILENA IVANUŠ-GRMEK Prostor: Sejna soba dr. Branke Čagran Opis: Izjave za javnost</p>
IZPOSOJA KOLES / 10:30 – 13:30
<p>Izvajalec: MATJAŽ HUTER Prostor: UM PEF, pri fotokopirnici Opis: Izposoja in testiranje gorskih (električnih) koles. Pogoji za izposajo: predložitev osebne dokumenta, minimalna starost 18 let, lastna varnostna oprema (čelada ...)</p>
POHOD / 10:30 – 13:30
<p>Izvajalec: viš. pred. MIRAN MUHIČ Prostor: Zbor pred UM PEF Opis: Pohod na Urban / Smer pohoda: PeF - Kamnica – Lucijin breg – Sv. Urban – Kamniški breg – Hipodrom Kamnica – PeF (več na https://mapzs.pzs.si/path/31495), čas hoje: 2,5 ure, višinska razlika: 347 m Oprema: pohodniška, nahrbtnik, zaščita pred soncem, vsaj 1 liter vode, dobra volja (»Dobra volja je najbolja«).</p>
DELAVNICE / 10:30 – 11:30
<p><u>JOGA</u> Izvajalec: red. prof. dr. DEJAN DINEVSKI Prostor: UŠC Leona Štuklja, borilnica Opis: Telesne vaje, dihalne vaje in tehnike sproščanja so idealna kombinacija. Telesna in duševna sproščenost sta temelja pravilnega izvajanja vseh jogijskih vaj, saj omogočata, da zaznamo učinke vadbe joge. Zadostuje, da le za nekaj minut zapremo oči in se sprostimo. Tako je ura vadbe lahko najlepša in najmirnejša ura dneva, ki nas osveži in izboljša naše počutje. Omejitev: 20 udeležencev</p>
<p><u>ČUJEČNOST</u> Izvajalec: doc. dr. JANJA USENIK Prostor: UŠC Leona Štuklja, plesna dvorana Opis: Na delavnici bomo spregovorili o tem, kaj pomeni čuječnost in kaj si lahko obetamo od tega, če smo bolj pogosto prisotni »tukaj in sedaj«. Prav tako bomo spoznali nekaj preprostih načinov, kako vnesti čuječnost v svoje vsakdanje življenje. Večji del delavnice pa bo namenjen izvajanju čuječnostnih vaj. Omejitev: 20 udeležencev</p>
<p><u>PRIPOVEDOVANJE ZGODBE O SEBI/DRUGEMU/SVETU Z UMETNOSTJO</u> Izvajalec: asist. dr. PETRA ŠTIRN JANOTA in asist. mag. KATJA KOZJEK VARL Prostor: na prostem, v primeru slabega vremena pa na UM PEF, predavalnica 1.49 Opis: Na delavnici se bomo ob opazovanju likovnega dela poglobljali v subjektivna doživljanja, ki jih bomo izrazili skozi metodo pripovedovanja zgodb. Omejitev: 20 udeležencev</p>
<p><u>USTVARJALNI GIB</u> Izvajalec: viš. pred. ANA TINA JURGEC Prostor: UM PEF, telovadnica Opis: Namen plesnih delavnic je približati ustvarjalni gib in ples tudi tistim, ki se prvič srečajo z lastnim gibalnim izrazom. Preko različnih iger in vaj bodo udeleženci skozi različna čutila začutili svoje telo v odnosu do sebe in drugih, raziskali različne možnosti gibanja v prostoru in času, kjer bo glavno orodje za izražanje naše telo. Omejitev: 20 udeležencev</p>
<p><u>LIKOVNO USTVARJANJE</u> Izvajalec: doc. dr. JANJA BATIČ Prostor: UM PEF, predavalnica 1.48 Opis: Na delavnici se bodo udeleženci igrali z različnimi likovnimi materiali ter se sproščeno izražali s črtami, barvami in oblikami. Udeleženci bodo odkrivali moč likovnega izražanja in svoje ustvarjalne potenciale. Omejitev: 20 udeležencev</p>
<u>TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA</u>

Izvajalec: ALENKA ANTOLINC KOŠAT, dr. med., spec. družinske med.

Prostor: UM PEF, predavalnica 1.45

Opis: Na delavnici bo prikazano, kako prepoznati znake srčnega zastoja, udeleženci bodo na modelih preizkusili, kako izvajati temeljne postopke oživljanja in pri tem uporabiti avtomatski defibrilator.

Omejitev: 18 udeležencev

Meritve TMG, telesna sestava in FMS

Izvajalec: doc. dr. ČRTOMIR MATEJEK, doc. dr. STOJAN PUHALJ in DAVID KUKOVICA

Prostor: UM PEF, predavalnica 0.27

Opis: Analiza telesne sestave, spremljanje skladnosti gibalnih vzorcev in analiza kontraktilnih lastnosti mišic.

PREDAVANJE / 11:30 – 12:00

ZDRAVA PREHRANA

Izvajalec: asist. VENO JAŠA GRUJIĆ

Prostor: UM PEF, predavalnica 0.27

Opis: Delavnica je namenjena ozaveščanju o pomembnosti uravnotežene prehrane za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Udeleženci bodo seznanjeni z osnovnimi načeli zdrave prehrane, pomembnostjo rednih obrokov ter uravnoteženega vnosa kalorij glede na posameznikove potrebe in življenjski slog.

DRUŽENJE OB ZDRAVEM PRIGRIZKU / 12:00 – 12:30

Prostor: UM PEF, avla

DELAVNICE / 12:30 – 13:30

ČUJEČNOST

Izvajalec: izr. prof. dr. TINA VRŠNIK PERŠE

Prostor: UŠC Leona Štuklja, plesna dvorana

Opis: Na delavnici bomo spregovorili o tem, kaj pomeni čuječnost in kaj si lahko obetamo od tega, če smo bolj pogosto prisotni »tukaj in sedaj«. Prav tako bomo spoznali nekaj preprostih načinov, kako vnesti čuječnost v svoje vsakdanje življenje. Večji del delavnice pa bo namenjen izvajanju čuječnostnih vaj.

Omejitev: 20 udeležencev.

PRIPOVEDOVANJE ZGODBE O SEBI/DRUGEMU/SVETU Z UMETNOSTJO

Izvajalec: asist. dr. PETRA ŠTIRN JANOTA, asist. mag. KATJA KOZJEK VARL

Prostor: na prostem, v primeru slabega vremena pa na UM PEF, predavalnica 1.49

Opis: Na delavnici se bomo ob opazovanju likovnega dela poglobljali v subjektivna doživljanja, ki jih bomo izrazili skozi metodo pripovedovanja zgodb.

Omejitev: 20 udeležencev.

USTVARJALNI GIB

Izvajalec: viš. pred. ANA TINA JURGEC

Prostor: UM PEF, telovadnica

Opis: Namen plesnih delavnic je približati ustvarjalni gib in ples tudi tistim, ki se prvič srečajo z lastnim gibalnim izrazom. Preko različnih iger in vaj bodo udeleženci skozi različna čutila začutili svoje telo v odnosu do sebe in drugih, raziskali različne možnosti gibanja v prostoru in času, kjer bo glavno orodje za izražanje naše telo.

Omejitev: 20 udeležencev.

LIKOVNO USTVARJANJE

Izvajalec: doc. dr. JANJA BATIČ

Prostor: UM PEF, predavalnica 1.48

Opis: Na delavnici se bodo udeleženci igrali z različnimi likovnimi materiali ter se sproščeno izražali s črtami, barvami in oblikami. Udeleženci bodo odkrivali moč likovnega izražanja in svoje ustvarjalne potenciale.

Omejitev: 20 udeležencev.

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Izvajalec: ALENKA ANTOLINC KOŠAT, dr. med., spec. družinske med.

Prostor: UM PEF, predavalnica 1.45

Opis: Na delavnici bo prikazano, kako prepoznati znake srčnega zastoja, udeleženci bodo na modelih preizkusili, kako izvajati temeljne postopke oživljanja in pri tem uporabiti avtomatski defibrilator.

Omejitev: 18 udeležencev.

Meritve TMG, telesna sestava in FMS

Izvajalec: doc. dr. ČRTOMIR MATEJEK, doc. dr. STOJAN PUHALJ in DAVID KUKOVICA

Prostor: UM PEF, predavalnica 0.27

Opis: Analiza telesne sestave, spremljanje skladnosti gibalnih vzorcev in analiza kontraktilnih lastnosti mišic.