

PONUDBA PROGRAMOV UNIVERZE ZA STAREJŠE

Šolsko leto 2018/19



Utrinek s programa Z glasbo v lepši dan



*na
poti
znanja*

Pred vami je nova ponudba za člane **Univerze za starejše (US)**, ki vsebuje **programe z različnih tematskih področij**.

V programe **vpisujemo do 19. oktobra 2018** oziroma do zapolnitve mest. **Prijavite se lahko osebno, v tajništvu RIC-a Novo mesto** ali po elektronski pošti na anita.jakse@ric-nm.si.

Pogoj za izvedbo posameznega programa je 12 prijavljenih udeležencev. **Ko bomo za posamezni program zbrali zadostno število prijav, vas bomo pravočasno obvestili o datumih izvedbe. Z izvedbo programov bomo pričeli v drugi polovici oktobra.**

Kot vsako leto vas vabimo, da tudi vi sodelujete v programih US, kot izvajalci četrtkovih srečanj ali animatorji v skupinah. Veseli bomo vaših pobud in sodelovanja.

Hkrati pa se lahko na naši spletni strani www.ric-nm.si prijavite na mesečne e-novice. Tako boste obveščeni o vseh dogodkih, ki jih organiziramo v našem zavodu.

Kontakt:

Anita Jakše

t: 07 393 45 66, m: 031 337 758

e: anita.jakse@ric-nm.si

Razvojno izobraževalni center Novo mesto

Topliška cesta 2 | 8000 Novo mesto

t: 07/ 393 45 50 | f: 07/ 393 45 67 | e: ric@ric-nm.si | w: www.ric-nm.si

PREGLED PROGRAMOV

SKRIBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

1. KREPIMO MIŠICE MEDENIČNEGA DNA – PREPREČIMO INKONTINENCO.....	4
2. KREPIMO MIŠICE MEDENIČNEGA DNA – PREPREČIMO INKONTINENCO – NADALJEVANJE <i>NOVO</i>	5
3. NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL	6
4. NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL II	7
5. NEGA V ZRELIH LETIH <i>NOVO</i>	8
6. POPESTRIMO SIVINO VSAKDANA 1	9
7. POPESTRIMO SIVINO VSAKDANA 2	10
8. PREHRANJUJEMO SE ZDRAVO!	11
9. SPOZNAJMO IN PREMAGAJMO STRES <i>NOVO</i>	13
10. VAJE ZA KREPITEV OBRAZNIH MIŠIC <i>NOVO</i>	14
11. ZVOČNO GONG SPROŠČANJE <i>NOVO</i>	14

KREPIMO SIVE CELICE

12. BRIDŽ.....	16
13. POPOTOVANJE SKOZI ZGODOVINO 1	16
14. POPOTOVANJE SKOZI ZGODOVINO 2	17
15. UMETNOSTNA ZGODOVINA – ZAČETNA.....	18
16. UMETNOSTNA ZGODOVINA – NADALJEVANJE <i>NOVO</i>	20
17. RAZGIBAJMO MOŽGANE	20

ŽIVIMO RADOSTNO IN USTVARJALNO

18. Z GLASBO V LEPŠI DAN <i>NOVO</i>	22
19. EKO KREACIJE – PREBUDIMO USTVARJALNOST <i>NOVO</i>	22
20. LJUDSKI PLESI SVETA <i>NOVO</i>	23

DODATNA PONUDBA

21. POTUJMO V SVET – EKSKURZIJE	25
22. ČETRTRKOVA SREČANJA	26
23. POTEPANJA PO ... – BREZPLAČNO	26
24. BEREMO SKUPAJ – BREZPLAČNO.....	27
25. SREDIŠČE ZA SAMOSTOJNO UČENJE – BREZPLAČNO	27
26. VEČGENERACIJSKI CENTER SKUPAJ – BREZPLAČNO	29

SKRIBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

1

KREPIMO MIŠICE MEDENIČNEGA DNA – PREPREČIMO INKONTINENCO

Če so mišice medeničnega dna šibke, lahko začne tekočina uhajati, na primer ob kašljanju, kihanju ali telesni dejavnosti.

Z urjenjem mišic medeničnega dna lahko občutno zmanjšamo ali celo preprečimo uhajanje urina. Mišice je mogoče aktivirati z lastno voljo. Urjenje nima stranskih učinkov, zato je vredno poskusiti, še predno se začnete zdraviti z drugimi metodami. Stanje se ne bo izboljšalo takoj, kajti spremembe na bolje se pokažejo šele po dveh do štirih mesecih.

Trajanje programa: 14 ur (uvod, 1x na teden po 2 šolski uri) **Lokacija:** RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- naučiti se uporabe pravilnega načina krepitev mišic medeničnega dna,
- vrniti mišicam tonus,
- naučiti se zadrževati urin,
- razvijati močne mišice medeničnega dna in povečati dotok krvi v medenico, s čimer se povečuje tudi odpornost proti okužbam sečnice in mehurja.

Kratka vsebina:

V prvem delu bomo spoznavali mišice medeničnega dna. V nadaljevanju bomo 7 tednov aktivno izvajali vaje enkrat tedensko po dve šolski uri.

Izvajalka: Mojca Šenica, magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu

KREPIMO MIŠICE MEDENIČNEGA DNA – PREPREČIMO INKONTINENCO – NADALJEVANJE **NOVO**

Če so mišice medeničnega dna šibke, lahko začne tekočina uhajati, na primer ob kašljanju, kihanju ali telesni dejavnosti.

Z urjenjem mišic medeničnega dna lahko občutno zmanjšamo ali celo preprečimo uhajanje urina. Mišice je mogoče aktivirati z lastno voljo. Urjenje nima stranskih učinkov, zato je vredno poskusiti, še predno se začnete zdraviti z drugimi metodami. Stanje se ne bo takoj izboljšalo, kajti šele po dveh do štirih mesecih se pokažejo spremembe na bolje.

V prvem delu bomo spoznavali mišice medeničnega dna. V nadaljevanju bomo 14 tednov aktivno izvajali vaje enkrat tedensko po eno šolsko uro.

Trajanje: 14 ur (1x tedensko po 1 šolsko uro)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- naučili se bomo uporabe pravilnega načina krepitev mišic medeničnega dna,
- vrnilo mišicam tonus,
- naučili se bomo zadrževati urin,
- razvijali bomo močne mišice medeničnega dna in povečali dotok krvi v medenico, s čimer povečujemo tudi odpornost proti okužbam sečnice in mehurja,
- izvajali bomo vaje za stabilizacijo, krepitev obraznih mišic, krepitev mišic nog, krepitev mišic hrbtenice, dihalne tehnike.

Izvajalka: Mojca Šenica, magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu

3 NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL

Ljudje smo v svojih čustvih zelo nestabilni in nepredvidljivi. Jeza, strah, ljubosumje, nevoščljivost se prikažejo na plan tedaj, ko je najmanj primerno. Marsikdo svojih čustvenih reakcij ni sposoben imeti pod kontrolo in potem slišimo dobro znane izgovore – sem bil izzvan, on je začel ...

Se sploh zavedamo, da naša čustva nismo mi? Da je to v večini nekaj, kar smo izbrali in prevzeli od okolice, družbe, družine. Da lahko naše čustvene odzive omilimo, spremenimo ter privzamemo drugačen način razmišljanja in čustvovanja? Da ni potrebno, da nam naša čustva slikajo pekel na zemlji. Odločimo se in si ustvarimo RAJ. Kako pridemo do tega cilja, se bomo pogovarjali in na praktičnih primerih reševali v programu Naša čustva – raj ali pekel.

Trajanje programa: 13 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

Temeljni cilj programa je, da vsak udeleženeц pri sebi prepozna svoje čustvene odzive, ki ga v vsakdanjem življenju zavirajo in ovirajo, da bi bil zadovoljen sam s seboj, s svojim življenjem in okolico.

Kratka vsebina:

- razvoj čustev pri otroku,
- vpliv staršev in okolice na razvoj čustev,
- pozitivna čustva,
- negativna čustva,
- prepoznavanje čustvene neharmonije,
- zdravljenje čustev,
- reševanje praktičnih primerov.

Izvajalka: Aurora Jana Frank, zdravilka in intuitivna svetovalka

NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL II

V drugem delu delavnice "Naša čustva - raj ali pekel" se bomo spuščali v poglobljeno raziskovanje vzgibov, ki nas vodijo v življenje. Prepoznavali bomo vzorce, ki so nastali v času otroštva ali še prej in se usidrali v polju nezavednega. S prepoznavanjem in ozaveščanjem bomo odprli pot preoblikovanju ter si tako odpirali vrata v bolj zdravo in zadovoljno življenje.

Trajanje programa: 13 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

Prepoznati globlje vzgibe za svoje čustvene odzive in način čustvovanja, ki nas frustrirajo in dolgoročno ustvarjajo neželjena psihična stanja. Sprejeti nova spoznanja, ki omogočajo transformacijo in osvoboditev.

Kratka vsebina:

1. Prepoznavanje omejujočih čustev in prepričanj:
 - strah,
 - občutek krivde,
 - nesamozavest,
 - zamera,
 - obsojanje,
 - sram.
2. Prepoznavanje obrambnih mehanizmov ega
3. Intenzivno delo na sebi:
 - kako se znebiti omejujočih čustev,
 - zdravljenje čustev,
 - zaščita pred neželjenimi vplivi okolice,
 - reševanje praktičnih primerov.

Izvajalka: Aurora Jana Frank, zdravilka in intuitivna svetovalka

5 NEGA V ZRELIH LETIH **NOVO**

Nega v zrelih letih je istočasno seminar in izkustvena delavnica, kjer boste izvedeli, kako negovati svoje telo, misli, duh in dušo v zrelih letih.

Kajti ni samo koža tista, ki potrebuje nego. Kožo samo najprej vidimo, ker je pač najbolj izpostavljena našim očem. Potrebna pa je celostna nega, da še v pozna zrela leta in starost ohranimo svoje zdravje na vseh nivojih.

Trajanje programa: 13 ur (1x na teden po 2 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- pridobiti in vzdrževati sposobnost pozitivne naravnosti,
- naučiti se vzpostaviti, negovati in ohranjati dobro zdravje v zrelih letih na vseh nivojih bivanja.

Kratka vsebina:

- kako ustvariti "polje zdravja" zase in za svojo družino;
- kako se postaviti na prvo mesto naše prioritete lestvice, če tega še nismo naredili do sedaj;
- kako opraviti s pričakovanji, ki jih imamo do svojih otrok, družine, okolice...;
- kako uskladiti obveznosti;
- kako zaključevati cikle in se prilagoditi načinu življenja v zrelih letih;
- kako ohranjati mladostno naravnost;
- kako z domačimi pripravki in z nizkimi stroški dobro negovati svoje telo zunaj in znotraj;
- kako se soočiti s tegobami, ki jih prinaša starost.

Izvajalka: Aurora Jana Frank, zdravilka in intuitivna svetovalka

6 POPESTRIMO SIVINO VSAKDANA 1

Na delavnicah boste imeli priložnost na prijeten način spoznati različne metode in pristope k preprostemu reševanju vsakodnevnih težav. Zanimivo bo tudi, če težav nimate, saj boste lahko izvedeli marsikaj novega.

Trajanje programa: 13 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- spoznati ugodne učinke masaže (sprostitvev, lajšanje bolečin, ohranjanje mišičnega tonusa, izboljšanje koncentracije, boljša prekrvavitev, lažja prebava ...),
- spoznati osnovne masažne tehnike in prijeme, se seznaniti s koristnimi učinki masaž ter praktično izvesti metodo samomasaže,
- spoznati, kaj je ajurveda, kako deluje in kako nam lahko pomaga,
- spoznati, kako si lahko pri težavah s hrbtenico pomagamo sami ter se naučiti nekaj vaj,
- spoznati tehnike sproščanja in se poučiti, kako in zakaj nam lahko koristijo,
- skozi pogovor, praktične vaje in različne napotke spoznati, kako lahko omilimo težave s spanjem, spominom, dihanjem in prehrano.

Kratka vsebina:

- samomasaža – s samomasažo si lahko pomagamo tudi sami,
- ABC ajurvede – ajurveda ali indijska tradicionalna medicina je že nekaj časa prisotna tudi pri nas,
- vaje za hrbtenico in tehnike sproščanja – s težavami s hrbtenico se slej ali prej sooči vsak od nas,

- štiri teme (spanje, spomin, dihanje, prehrana) – dan za dnevno bolj ali manj rutinsko izvajamo različna dela in naloge. Pri tem se običajno niti ne zavedamo, kako pomembno vlogo v našem življenju imajo spanje, spomin, dihanje in prehrana – vse dokler se ne pojavijo težave ...

Izvajalec: Matjaž Duh, maser, refleksoterapevt in inštruktor joge

7 POPESTRIMO SIVINO VSAKDANA 2

Na delavnicah se boste lahko seznanili z zanimivimi tehnikami in metodami, ki so lahko še kako koristne in uporabne v vsakdanjem življenju. Nekatere delavnice ponujajo več praktičnega znanja, druge so bolj usmerjene k razmišljanju, na vseh pa boste lahko našli nekaj zase.

Trajanje programa: 13 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- spoznati ugodne učinke ročne limfne drenaže (sprostitvev, manjšanje oteklina in zatečenih udov, lajšanje bolečin ...),
- spoznati osnovne masažne tehnike in prijeme, se seznaniti s koristnimi učinki ročne limfne drenaže ter praktično izvesti tehniko ročne limfne drenaže,
- spoznati, kaj so refleksne masaže, kako delujejo in kako nam lahko pomagajo,
- spoznati, kaj pomeni vadba joge, zakaj je vadba joge lahko koristna in se naučiti nekaj osnovnih principov vadbe,
- spoznati, kaj pomeni dnevna rutina ali dnevni ritem in kako to vpliva na naše življenje,
- skozi pogovor, praktične vaje in različne napotke spoznati, kako lahko ponovno vzpostavimo zdravo dnevno rutino.

Kratka vsebina:

- kako pomaga limfna drenaža – pri težavah z zatečenimi okončinami (roke, noge) si s tehniko ročne limfne drenaže lahko pomagamo tudi sami,
- ABC refleksnih masaž – znanje refleksnih masaž je v praksi lahko zelo enostavno in koristno za vsakdanjo uporabo,
- zakaj vaditi jogo – joga je starodavna znanost in velika modrost, spoznajmo, kako in zakaj nam lahko vadba joga koristi,
- kako vzpostaviti dnevno rutino – dan mine, če mi to hočemo ali ne. Kako mine – plodno ali neplodno, stresno ali sproščeno, zdravo ali nezdravo, utrujajoče ali zadovoljno ... Vse to je v precejšnji meri odvisno tudi od nas in naše dnevne rutine.

Izvajalec: Matjaž Duh, maser, refleksoterapevt in inštruktor joge

8 PREHRANJUJEMO SE ZDRAVO!

Program je namenjen vsem tistim, ki želite preventivno prispevati k ohranjanju zdravja, pa tudi kurativno za tiste, ki ste ugotovili, da v prehrani »ne bo šlo več po starem«. Pozornost bomo namenili vegetarijanski prehrani. Seznanili se bomo z manj poznanimi žitaricami in stročnicami, uporabili bomo začimbe, ki ogrevajo, saj je pred vrati zimski čas, pripravljali obroke, ki so polnovredni ter poizkusili polnovredne moke in stročnice. S hladno stiskanimi olji bomo zagotovili okusnost hrane, spoznali zamenjave za običajno mleko in mlečne izdelke, uporabili sladkor, ki ne deluje agresivno na telo, se pogovorili o hrani, ki ne zakisa telesa ter dodatkih, ki jih brez uravnotežene prehrane ne moremo proizvesti sami in jih je potrebno dobiti s pomočjo rastlin, ki imajo »večjo« moč.

Trajanje programa: 13 ur (uvod, 1x na teden po 4 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 40,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- pripraviti polnovredno hrano brez mesa,
- spoznati osnovna načela beljakovinsko-energijske nedohranjenosti, prehranske slabokrvnosti, pomanjkanja vitaminov in mineralov v hrani,
- spoznati varovalne hranilne in biološke vrednosti živil,
- naučiti se uporabljati pripomočke, dišavnice, manj konvencionalne sestavine in zelišča v vegetarijanski kuhinji ter spoznati manj pogoste sestavine kuhanja, kot so ghi, tahini, sojina omaka, miso, tempeh ...,
- dopolniti znanje o naravnih ali BIO živilih, ki so živila z več življenja ter spoznati zamenjave za t. i. »bele smrti«,
- naučiti se uporabljati polnovredne, ekološko pridelane žitne izdelke ter spoznati manj pogoste žitarice in njihovo uporabo v vsakdanji prehrani.

Kratka vsebina:

- pogledali bomo, kako vegetarijanska prehrana vpliva na naš organizem in bistvene prednosti pred konvencionalno hrano ter kako lahko z majhnimi spremembami opazno izboljšamo počutje in zdravje,
- uporabljali bomo naravna sladila,
- pripravili bomo okusne prigrizke, glavne jedi ter sladice iz oreščkov in žitnih napitkov (kot nadomestilo kravjemu mleku; še posebej primerno za vse, ki ga ne smete uživati),
- vse sestavine uporabljene v receptih bodo ekološke pridelave.

Izvajalka: Suzana Plut, vegetarijanka in učiteljica zdravega prehranjevanja

Mojca Zvezdana Dernovšek je zapisala: »Življenje si lahko predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi. Življenjski dogodki so kot valovi, ki lahko zamajejo človekovo ravnotežje. Tako čoln včasih pluje mirno, včasih pa se na obzorju pojavijo nevihte, iz oblakov se trgajo strele in visoki valovi čoln močno zamajejo. Takrat bi lahko rekli, da je posameznik v stresu. Stres lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni dogodki, ki zamajejo posameznikovo ravnotežje.«
Da boste bolje spoznali stres in njegov vpliv tako na telesno kot tudi duševno zdravje vas vabimo na delavnico Spoznajmo in obvladajmo stres.

Trajanje: 10 ur (1x tedensko po 2 šolski uri)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- kaj je stres,
- simptomi stresa,
- odzivanje na negativni stres,
- samopomoč pri obvladovanju stresa,
- tehnike sproščanja.

Izvajalka: Mojca Šenica, magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu

10 VAJE ZA KREPITEV OBRAZNIH MIŠIČ *NOVO*

Obraz predstavlja vrata naše duše, vendar vsakodnevni stres in napetost na njem puščata posledice. Grimase, pačenje, jeza, žalost in skrbi postanejo sčasoma trajno vidni. Ampak na srečo nismo obsojeni na videz in izraz, ki ga vidimo v ogledalu. Za izvajanje vaj potrebujete le ogledalo, nekaj dobre volje in željo, da lahko svoje obrazne mišice okrepimo in spremenimo na bolje.

Trajanje: 10 ur (1x tedensko po 2 šolski uri)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

Predstavili vam bomo vaje za krepitev obraznih mišic, s katerimi boste mišicam povrnili tonus, jih sprostili, pospešili cirkulacijo in s tem pospešili dotok kisika in hranil, ki jih celice na obrazu nujno potrebujejo.

Izvajalka: Mojca Šenica, magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu

11 ZVOČNO GONG SPROŠČANJE *NOVO*

Zvočna gong kopel predstavlja aktivno polje zvoka (zvokovni ovoj), ki se ustvari ob igranju na starodavna glasbila. Gostota tonov mnogih instrumentov, med katerimi ima vodilno vlogo ravno gong, kateremu se pridružujejo kristalne in himalajske posode ter šamanski in oceanski boben ..., vzpostavijo skoraj otipljivo valovanje zvoka. Kljub temu, da se instrumenti telesa ne dotikajo, se občutijo zvočne vibracije, ki skozi posameznikovo osebno vibracijo prehajajo od subtilnejših nivojev čustvenega, miselnega in duhovnega, pa vse do fizičnega telesa.

Trajanje: 10 ur (1x tedensko po 2 šolski uri)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

Ko zvočni valovi vstopijo v telo, se namreč v celicah sprožijo tresljaji z isto frekvenco, kar pomaga obnoviti in okrepiti zdravje, vitalnost in življenjsko moč organizma. Zvok podpre posameznika, da sprost vse, kar je že doseglo svoj namen, ter celovito vstopi v želena hrepenenja, potenciale in veselje do življenja.

Izvajalka: Irena Zupančič, magistrica socialnega dela, diplomirana delovna terapevtka

KREPIMO SIVE CELICE

12 BRIDŽ

Pridružite se nam v igranju bridža, najbolj priljubljeni igri s kartami na svetu, ki jo igra več kot 60 milijonov ljudi.

Vpisujemo v:

- **prvi** (uvodni) **začetni tečaj** za novince, ki igre ne poznajo,
- **tretji začetni tečaj** (osnove protiigre), za začetnike, ki so že končali dva začetna tečaja.

V pripravi je **napredni tečaj** (popolni licitacijski sistem) za izkušenejše igralce, ki bi radi izpopolnili svoj način licitiranja konvencij v bridžu.

Trajanje: 36 ur (1x na teden po 4 šolske ure).

Lokacija: RIC Novo mesto

Izvajalec: Vladimir Uglešič (inštruktor bridža z licenco Bridž zveze Slovenije).

Prijave in informacije prejmete pri Aniti Jakše osebno ali na telefonski št. 07 393 45 66.

13 POPOTOVANJE SKOZI ZGODOVINO 1

Trajanje programa: 25 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 38,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- popotovati nazaj v zgodovino, v čas, ko so v metežu številnih družbenih in gospodarskih sprememb živeli posamezniki ali skupine, ki so se s svojo (p)osebnostjo

zavihteli med oblikovalce poteka nadaljnje zgodovine človeštva;

- pokukati v svet preteklosti, kjer boste spoznavali:
 - življenje in verovanje čezoceanskih plemen,
 - kako so vladarji sejali vojno in mir med svojim narodom,
 - kako so včasih plesali dunajski valček in jedli krompir,
 - kako in kje so izdelovali eno izmed najstarejših glasbil,
 - zakaj žrtvovanje ljudi še danes vzbuja grozo in krutost,
 - zakaj je »zdrav duh v zdravem telesu« preživel do danes,
 - kako je nemški jezik izginil iz slovenskih šol.

Kratka vsebina:

- med realnostjo in mitom: Aborigini – ljudstvo s skrivnostno zgodovino in trpečim življenjem,
- Tutankamonovo prekletstvo – legenda ali mit?,
- kdo je požigalec? – dvor nemoralnosti v času Nerona,
- jaz, cesarica – v Habsburški monarhiji,
- po sledeh inkovskega imperija,
- Kočevska po sokolsko,
- kočevski Nemci in njihova usoda,
- Napoleon – veliki mali mož.

Izvajalka: Dr. Natalija Mihelčič, profesorica in kustosinja

Trajanje programa: 25 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 38,00 eur (z vključenim DDV)

Cilj programa:

- potovati v daljnjo in bližnjo preteklost, ko so svet pretresle številne spremembe in novosti. V čas, ko je politični in družbeni zemljevid Evrope in sveta postajal vse bolj nestabilen, med

posamezniki pa so se pojavili tisti, ki so krojili zgodovinska dogajanja;

- pokukati v svet preteklosti, kjer boste spoznavali:
 - polarne predele Antarktike in Arktike,
 - kakšen vpliv ima taljenje snega na polarnih območjih na našo prihodnost,
 - kako je potekalo odkrivanje južnega tečaja,
 - zakaj je Franc Jožef podlegel čarom ljubezni in vladal s trdo roko,
 - kaj se je zgodilo v Mayerlingu,
 - kako smo Slovenci odreagirali na ustavne reforme Franca Jožefa,
 - kakšne so bile posledice marčnih revolucij,
 - kam je zaneslo Krištofa Kolumba,
 - kako je prva svetovna vojna zaznamovala življenje Slovencev,
 - kakšno je življenje hinduistov,
 - zakaj je moral umreti Gandhi.

Kratka vsebina:

- po sledih raziskovalcev po Antarktiki,
- Arktika – dežela vsestranskosti,
- vladavina in življenje monarha – Franc Jožef,
- Slovenci in prva svetovna vojna,
- Slovenci v času ustavnih reform v letu 1848,
- po sledih Krištofa Kolumba,
- izbrana poglavja: hinduizem,
- kdo je bil Mahatma Gandhi?

Izvajalka: Dr. Natalija Mihelčič, profesorica in kustosinja

Osnovni poudarki predavanj bodo namenjeni gledanju in branju umetnin. Podali se bomo po mestnih jedrih, svetovno znanih

galerijah Dunaja in malo manj znanih razstaviščih, kjer boste spoznavali originalna dela. Naše mesto je znano po čudovitih prazgodovinskih artefaktih, ki bodo postali uvod v naše raziskovanje umetnostne zgodovine. Srečanja so namenjena ljubiteljem umetnosti brez posebnega predznanja.

Trajanje programa: 25 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 38,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- ob skupnem druženju spoznati in analizirati svetovno znane umetnine ter se osredotočiti na prazgodovinsko likovno umetnost,
- odkrivati premikanje meja med zvrstmi umetnosti in povezati uveljavitev novih medijev s tehnološkimi novostmi, ki jih bomo spoznali tudi na ekskurzijah.

Kratka vsebina:

- kronološki pregled umetnosti in obdobj,
- analiza likovnega dela (vsebinska analiza likovnega dela, kompozicija in morfološki pristopi), virtualno popotovanje po muzejih,
- prazgodovina (kamena doba – slikarstvo, kiparstvo, arhitektura od paleolitika do neolitika),
- oris umetnosti dobe kovine s poudarkom na umetnosti v Sloveniji,
- po dogovoru z udeleženci obisk muzeja in analiza likovnih del ob konkretnih originalnih likovnih delih (cena vstopnice ni všteta v ceno programa),
- po dogovoru z udeleženci možna ekskurzija na Dunaj: Henri de Tauluse Lautrec in Joan Miro (ekskurzija ni všteta v ceno programa).

Izvajalka: Jasmina Žagar, profesorica likovne pedagogike

16 UMETNOSTNA ZGODOVINA – NADALJEVANJE **NOVO**

Trajanje programa: 25 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 38,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- ob skupnem druženju spoznati razpršeno podobo likovne umetnosti 20. stoletja in ob primerih razložiti nove koncepte in nove funkcije umetnosti,
- odkrivati premikanje meja med zvrstmi umetnosti in povezati uveljavitev novih medijev s tehnološkimi novostmi, ki jih bomo spoznali tudi na ekskurzijah.

Kratka vsebina:

- abstraktna umetnost (začetki abstraktne umetnosti in glavne smeri v slikarstvu ob predstavitvi pomembnih predstavnikov)
- Pop art (predstavitev pomembnejših predstavnikov),
- Dali in nadrealizem,
- moderna umetnost v Sloveniji (oris moderne umetnosti v Sloveniji s poudarkom in opisom del posameznih slovenskih umetnikov),
- po dogovoru z udeleženci ekskurzija v VIPAVSKO DOLINO,
- ogled aktualnih razstav v Ljubljani

Izvajalka: Jasmina Žagar, profesorica likovne pedagogike

17 RAZGIBAJMO MOŽGANE

Naši možgani niso mišica, vseeno za svoje delovanje in reakcije potrebuje trening. Rezultati raziskav dokazujejo, da vaje za krepitev spomina vplivajo na njegovo ohranitev in upočasnijo nastanek demence. Vaje so razdeljene po sklopih, od lahkih pa vse do bolj zahtevnih. Prejeli boste niz vaj, ki jih boste lahko izvajali tudi doma.

Trajanje programa: 14 ur (uvod, 1x na teden po 2 šolski uri)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

- izboljšati svoj spomin,
- zavestno se zoperstaviti demenci,
- naučiti se načinov vsakodnevne krepitev spomina.

Kratka vsebina:

Različne vaje s področja:

- logike,
- prostorskih predstav,
- matematike,
- spomina,
- jezika,
- splošne razgledanosti.

Izvajalka: Mojca Šenica, magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu

ŽIVIMO RADOSTNO IN USTVARJALNO

18 Z GLASBO V LEPŠI DAN *NOVO*

V programu boste spoznavali različne glasbene zvrsti, prepevali preproste pesmi in skupaj obiskali tudi kakšen koncert.

Trajanje programa: od **10. oktobra 2018** do konca marca 2019

Termin: sreda (1x na teden, od 9.00 do 10.30);

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 40,00 eur (z vključenim DDV)

Izvajalka: Cvetka Krampelj, priznana profesorica glasbe in zborovodkinja iz Novega mesta

19 EKO KREACIJE – PREBUDIMO USTVARJALNOST *NOVO*

Hodim po poti življenja kot Alenka Kralj, ki pod imenom "Ariela" ustvarja unikatne izdelke iz tekstila.

Kot motivacijska mentorica, s pomočjo šivilskih tehnik in drugih ročnih spretnosti pomagam pri prebujanju potencialov posameznika in preseganju njegovih omejitev na kreativen način.

Trajanje programa: 12 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 35,00 eur (z vključenim DDV)

Cilj programa:

- raziščimo sebe in postanimo najboljša verzija sebe in pustimo druge pri miru,
- naredimo prvi korak, pa čeprav mislimo, da je majhen, kajti prvi korak v pravi smeri je nujen za dosego cilja, ki ga hočemo doseči,
- ustvarjajmo v miru in harmoniji.

Kratka vsebina:

- znanje za aktivno in ustvarjalno preživljanje prostega časa,
- spoznali bomo različne materiale, tehnike in možnosti recikliranja,
- razvijali ročne spretnosti in izdelati uporabne predmete in unikatne izdelke ter tako koristno uporabili stare predmete,
- ozavestili antipotrošniško miselnost – z recikliranjem prihranimo denar in prispevamo k ohranjanju okolja,
- pokazali drugim, da so eko-kreacije enakovredne novim izdelkom in
- pridobili organizacijske izkušnje s postavitvijo razstave.

Izvajalka: Alenka Kralj, izdelovalka in voditeljica delavnic

LJUDSKI PLESI SVETA *NOVO*

Ples je zagotovo tista gibalna dejavnost, ki združuje športno, glasbeno in umetniško udejstvovanje posameznika. Že tisočletja spremlja človeka pri njegovem razvoju in je nepogrešljiv pri vsakršnih obredih. Ples je enostavno večer!

Namen programa je obuditi četvorko in Radetzky marš kot ples ter ju tako približati tudi populaciji srednjih in zrelejših let. Zaradi narave plesa – gre za skupinski ples – je ta zvrst namenjena vsakemu posamezniku (ni potreben soplesalec ali soplesalka).

V modernih časih ugotavljamo, da je ples idealna oblika rekreacije za starejše. Ples kot rekreativni šport vključuje v partnerstvu vse oblike gibanja rok, telesa, nog. Hkrati partnerja stalno razmišljata o novih gibih, vseskozi sta aktivno zaposlena s celotnim bitjem: miselno in telesno.

Vse več je dokazov o pozitivnem učinku plesa na telo in možgane. Ples je blagodejen pri vzdrževanju in razvoju splošne motorike, koordinacije gibov, orientacije v prostoru in času, krepi ravnotežje, gibljivost, hitrost, natančnost in vzdržljivost.

Ples je odlično orožje v boju z osteoporozo, saj se zaradi gibanja popravi presnova, zaradi obremenjevanja kosti pa povečuje njihova gostota.

Ples daje izjemen poudarek pravilni drži, povečuje gibčnost in predstavlja odlično vajo ravnotežja, kar zmanjšuje verjetnost padca in posledičnih poškodb.

Trajanje programa: 20 ur (1x na teden po 2 šolski uri)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: Brezplačno

Cilji programa:

- plesni gibi prinesejo boljšo držo, trdnejši korak in hitrejšo misli,
- plesni gibi prispevajo k vzdrževanju gibčnosti in kondicije,
- redno ukvarjanje s plesom pri starejših v veliki meri preprečuje degenerativne spremembe možganov in izboljša spomin,
- ukvarjanje s plesom krepi socialne stike in s tem pripomore k boljšemu počutju.

Kratka vsebina:

- naučili se boste ljudskih in historičnih plesov, večinoma iz evropskih držav,
- pa tudi Rusije, Izraela, balkanskih dežel, Grčije, Kanade in ZDA.

Izvajalec: Dunja Gerić, izvajalka plesnih delavnic

DODATNA PONUDBA

21

POTUJMO V SVET – EKSKURZIJE

Vabljeni na ekskurzijo **»Na pragu glavnega mesta«**.

»Srečna je pot, če je ljubezen vodnik ... Treba je samo prijazne besede in prijaznega pogleda in ozdravljena je vsaka bolezen in vsaka žalost je pri kraju.« (Ivan Cankar)

Program: Na pragu glavnega mesta / Plečnikova cerkev sv. Mihaela – Doživljajski center Moja Ljubljana – Cankarjeva spominska hiša.

Termin: torek, 23. 10. 2018

Cena: 37 EUR/osebo

Vodnik na izletu: Alenka Veber

Svojo prijavo lahko oddate na e-naslov anita.jakse@ric-nm.si ali sporočite na telefonsko številko 07 393 45 66, **najkasneje do 10. 10. 2018 oz. do zapolnitve mest.**

Podroben program ste prejeli na dom, objavljen pa je tudi na naši spletni strani www.ric-nm.si (Dejavnosti – Univerza za starejše).

Program ostalih ekskurzij bo objavljen na naši spletni strani. Prijave sporočite Aniti Jakše osebno, na telefonsko številko 07 393 45 66 ali na elektronski naslov anita.jakse@ric-nm.si.

Vaša prijava bo evidenčna. Agencija vam bo po pošti poslala program izleta in račun. S plačilom boste dokončno potrdili prijavo na izlet.

22

ČETRTOVA SREČANJA

Program četrtkovih srečanj za obdobje oktober – december 2018 je na hrbtni strani dopisa, ki ste ga prejeli na dom in na spletni strani www.ric-nm.si (Dejavnosti – Univerza za starejše).

23

POTEPANJA PO ... – BREZPLAČNO

Potepanjci boste tudi letos **vsak drugi in četrti torek v mesecu** hodili po zanimivih poteh, ki so jih pripravili vodje pohodov – člani US. Program pohodov do konca decembra 2018 ste prejeli na dom, objavljen pa je tudi na spletni strani www.ric-nm.si (Dejavnosti – Univerza za starejše).

Pomembne informacije:

- Načrt pohodov je spremenljiv, če vodje poti zaradi vremena spremenijo smer in datum.
- Malice so iz nahrbtnika, če se ne dogovorimo drugače.
- Zbirno mesto: parkirišče KZ Krka Žabja vas pri Kmetijski zadruzi, TUŠ – zgornja parkirna hiša, Kalia v Bršljinu.
- Predhodna prijava za udeležbo na pohodih ni potrebna. Obvezna pa je »DOBRA VOLJA IN VESELJE«!

Če še niste prijavljeni v skupino pohodnikov, se lahko vanjo še vedno vključite, tako da pokličete na 07 393 45 66 ali pišete na anita.jakse@ric-nm.si. S tem si zagotovite, da vas ob morebitnih spremembah pohodov tudi pravočasno obvestimo.

Vodja pohodniške skupine: Metka Škedelj, članica US

24

BEREMO SKUPAJ – BREZPLAČNO

Članice bralne skupine Beremo skupaj se bodo tudi v letošnji sezoni dobivale v čitalnici za odrasle v Knjižnici Mirana Jarca Novo mesto, in sicer **vsak prvi delovni torek v mesecu ob 10. uri**. Pripravile so urnik srečanj za izobraževalno sezono 2018/19, ki je objavljen na spletni strani www.ric-nm.si (Dejavnosti – Univerza za starejše).. Če imate kakšno zanimivo knjigo in jo želite predstaviti članom bralne skupine ali jih poslušati, ko knjige prebirajo, se jim pridružite.

Vodja bralne skupine: Elizabeta Vardijan, članica US

25

SREDIŠČE ZA SAMOSTOJNO UČENJE – BREZPLAČNO

*V svetu prihodnosti bodo nepismeni tisti, ki se ne bodo naučili učiti.»
(Alvin Toffler)*

V Središču za samostojno učenje vam nudimo možnost **BREZPLAČNEGA** samostojnega učenja z računalnikom ob pomoči mentorja. Vsebino in čas učenja izberete sami, ritem in način učenja pa prilagodite lastnim interesom in zmožnostim. Pri učenju vam je na voljo 15 učnih mest z računalniki, ki imajo dostop do interneta ter druga učna in multimedijaska gradiva.

V središče lahko pridete **VSAK DELAVNIK** med 8. in 18. uro.

PREDNOSTI učenja v središču so:

- ste aktivni v primernem učnem okolju,
- sami izbirate čas učenja,
- pišete seminarske, diplomske in druge naloge,
- se pripravljate na izpite,
- usvajate osnove dela z računalnikom,
- pregledujete in urejate digitalne fotografije,
- iščete podatke, informacije in gradiva preko spleta.

V središču lahko pridobivate ali nadgrajujete znanja s področij:

- tujih jezikov,
- uporabe računalnika,
- uspešnega in učinkovitega učenja,
- pisanja in pošiljanja uradnih dokumentov.

Za uporabnike, ki imajo skupne interese, pa se lahko v dogovoru z mentorji organizira vodeno samostojno učenje v skupinah.

Organiziramo vodeno skupinsko samostojno učenje. Z oktobrom 2018 izvajamo naslednje 20-urne brezplačne programe:

- Računalništvo (spoznavanje z računalnikom in najbolj pogosto uporabljeni programi: Word, Excel, Power Point, Picasa, Slikar, Google preglednice, urejevalnik besedila, uporaba interneta),
- Uporaba pametnega telefona.

Dodatne informacije:

Gea Pleničar

07 393 45 64, 031 305 640, 05 907 5 714

gea.plenicar@ric-nm.si

Jan Fink

07 393 45 64, 031 305 640, 05 907 5 714

jan.fink@ric-nm.si

VEČGENERACIJSKI CENTER SKUPAJ

Bogastvo raznolikosti - socialno vključevanje, izobraževanje ter medgeneracijsko in medkulturno povezovanje. Vključitev v različne aktivnosti je prostovoljna in brezplačna.

Večgeneracijski center Skupaj (VGC Skupaj) povezuje osem občin JV regije – Novo mesto, Šmarješke in Dolenjske Toplice, Stražo, Škocjan, Kočevje, Sodražico in Kostel, ter 92 institucij in organizacij iz vseh teh občin. VGC Skupaj spodbuja in omogoča druženje, ohranjanje in širjenje socialne mreže ter ponuja brezplačne možnosti učenja v vseh navedenih občinah. Pomembno zaokroža bogato programsko ponudbo RIC-a Novo mesto, ki vodi projekt, partner pa je Ljudska univerza Kočevje.

Svoja vrata je odprl lani januarja, deloval pa bo do 30. septembra 2021. V celotnem obdobju projekta bodo vsem generacijam občanov MO Novo mesto na voljo brezplačne dejavnosti s področja osebne rasti, družinske pismenosti, preventivnih zdravstvenih tem, ročnih spretnosti, računalništva, uporabe pametnih telefonov, učenja tujih jezikov, usposabljanja za iskanje zaposlitve in še bi lahko naštevali. V času šolskih počitnic so otrokom omogočene brezplačne počitniške aktivnosti. Vzpostavljen je tudi dnevni center v prostorih RIC-a, ki je odprt vsak delovnik od 8.00 do 19.00. V njem imate možnost za neformalno druženje, branje revij in knjig, ogled televizijskih oddaj, informiranje, prenos znanj in izmenjavo izkušenj. V sodelovanju s šolami in prostovoljci je vzpostavljeno nudenje učne pomoči otrokom in pomoč posameznikom pri vključevanju v različne aktivnosti, denimo organizirano obiskovanje različnih prireditev, spremstvo.

Ob tej priložnosti povabilo vsem, ki imate voljo, znanje in čas, in ste ga kot prostovoljci pripravljeni podariti drugim.

V oktobru napovedujemo 8-urno brezplačno delavnico Razgibajmo možgane (za izboljšanje koncentracije, spomina za starejše...).

Spremljajte naše objave dogodkov na spletnem portalu <http://vgc-skupaj.si> ali spletni strani RIC-a ter preko zloženik, ki so dostopne na javnih mestih.

Projekt sofinancirata MDDSZ in ESS, občine zagotavljajo brezplačne prostore in del sredstev za delovanje centra.

Dodatne informacije:

mag. Gabi Ogulin Počrvina, vodja projekta

05 907 57 10, 031 329 567

gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si

Zvonka Potočar

05 907 57 10, 031 329 567

zvonka.potocar@ric-nm.si

ČLANSTVO V UNIVERZI ZA STAREJŠE

Član Univerze za starejše v RIC-u Novo mesto lahko postane vsak upokojenec ali 'pripravnik' na upokojitev (eno leto pred upokojitvijo), ki izpolni »vpisnico«. Člani US se lahko udeležujejo brezplačnih četrtkovih srečanj ter drugih brezplačnih in plačljivih programov in delavnic.

Skozi celo izobraževalno sezono vas po e-pošti obveščamo o ponudbi univerze na RIC-u in drugih programih za starejše.

Položnico za leto 2018 v znesku 15,00 eur z DDV boste prejeli na dom. Članstvo v univerzi je trajno do preklica.

Izpis iz članstva US

Če ne želite obiskovati univerze vas prosimo, da izpolnite izstopno izjavo, ki jo prejmete in oddate v tajništvu RIC-a Novo mesto.

Obrazec je na voljo tudi na naši spletni strani www.ric-nm.si.



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO

Razvojno izobraževalni center Novo mesto

Topliška cesta 2 | 8000 Novo mesto
t: 07/ 393 45 50 | f: 07/ 393 45 67 | e: ric@ric-nm.si | w: www.ric-nm.si