

PONUDBA PROGRAMOV UNIVERZE ZA STAREJŠE

Šolsko leto 2019/20



Utrinek s četrtkovega zaključnega srečanja programa Z glasbo v lepši dan, april 2019



*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 18. oktobra 2019** 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.**

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.....	5
3. NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL	6
4. NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL II	7
5. NEGA V ZRELIH LETIH	8
6. POPESTRIMO SIVINO VSAKDANA 1	9
7. POPESTRIMO SIVINO VSAKDANA 2	10
8. PREHRANJUJEMO SE ZDRAVO!	11
9. SPOZNAJMO IN PREMAGAJMO STRES.....	13
10. VAJE ZA KREPITEV OBRAZNIH MIŠIC.....	14
11. ZVOČNO GONG SPROŠČANJE	14
12. CULTURAL BODYWORK – CELOSTNA SPROSTITEV TELESA IN DUHA	15
13. BRIDŽ.....	17
14. POPOTOVANJE SKOZI ZGODOVINO 1	17
15. UMETNOSTNA ZGODOVINA 1	18
16. UMETNOSTNA ZGODOVINA – NADALJEVANJE	20
17. RAZGIBAJMO MOŽGANE	21
18. Z GLASBO V LEPŠI DAN	22
19. EKO KREACIJE – PREBUDIMO USTVARJALNOST.....	22
20. POTUJMO V SVET – EKSKURZIJE	24
21. ČETRTRKOVA SREČANJA – BREZPLAČNO	25
22. POTEPANJA PO ... – BREZPLAČNO.....	25
23. BEREMO SKUPAJ – BREZPLAČNO.....	26
24. BORZA ZNANJA – BREZPLAČNO	26
25. SREDIŠČE ZA SAMOSTOJNO UČENJE – BREZPLAČNO.....	27
26. VEČGENERACIJSKI CENTER SKUPAJ – BREZPLAČNO	28

SKRBIMO 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

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 udeleženec 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

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

9 SPOZNAJMO IN PREMAGAJMO STRES

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

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

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 zelena hrepenenja, potenciale in veselje do življenja.

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

12 CULTURAL BODYWORK – CELOSTNA SPROSTITEV TELESA IN DUHA

V današnjem stresnem načinu življenja, ko ves čas nekam hitimo, običajno pozabimo nase in na svoje telo. Pozabimo, da naše telo rabi še veliko več pozornosti, nege in vzdrževanja kot pa naši avtomobili, ki jih tako vestno redno vozimo na servis. Po navadi nas šele bolečina spomni na to, da bi bilo dobro nekaj narediti. A zakaj bi čakali tako dolgo? Eden izmed učinkovitih načinov "servisiranja" telesa je tudi masaža. Ste vedeli, da redna masaža enkrat na mesec za naše telo naredi enako korist kot dober trening dvakrat na teden? In zakaj se ne bi nekaj osnov masaže naučili kar sami in s tem znanjem vsaj malo pomagal sebi in tudi svojim bližnjim?

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 se vsak udeleženec nauči nekaj osnovnih načinov in masažnih prijemov za sproščanja celega telesa in posledično tudi duha. S temi tehnikami lahko pomagate tako sebi, kot drugim.

Kratka vsebina:

Spoznavanje, učenje in utrjevanje:

- razgibalnih vaj za mišice in sklepe celega telesa,
- enostavnih, a zelo učinkovitih masažnih prijemov za sproščanje ramenskega obroča in glave (sede na stolu),
- enostavnega načina za sproščanje mišic nogin rok (leže na ležalki),
- osnovnih prijemov za masažo dlani in stopal (sede na stolu).

Ob praktičnem delu pa skozi pogovor in vprašanja tudi:

- modrost in znanje staroselskih ljudstev Havajcev, Aboriđinov in Maorov, od katerih izvira masaža Cultural Bodywork,
- pozitivni učinki masaže na fizičnem, energetskem, psihičnem in duhovnem nivoju,
- izkušnje in nasveti zaostala področja, ki prav tako vplivajo na dobro počutje (prehrana, navade, ...).

Izvajalka: Darja Hrovatič, licencirana učiteljica Cultural Bodyworka in svobodna ustvarjalka

KREPIMO SIVE CELICE

13 BRIDŽ

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

Vpisujemo v:

- **začetni** (pričetek 21. 11. 2019 od 9.00 do 12.00)
- **nadaljevalni in,**
- **izpopolnjevalni tečaj.**

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

Lokacija: RIC Novo mesto

Izvajalci:

Gozdana Petrič - začetni tečaj,

Dragica Breščak - nadaljevalni tečaj,

Vladimir Uglešič (inštruktor bridža z licenco Bridž zveze Slovenije) - izpopolnjevalni tečaj.

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

14 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 Gradišar, 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 spotnali 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

UMETNOSTNA ZGODOVINA – NADALJEVANJE

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

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

Trajanje programa: od **9. oktobra 2019** do konca marca 2020

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

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

DODATNA PONUDBA

20

POTUJMO V SVET – EKSKURZIJE

Vabljeni na ekskurzijo »Tržiška dolinca velika res ni, je vendar kraljica gorenjske strani.« (V. Kurnik)

Program: Tržič skozi čas – Tržiški muzej – Kurnikova hiša; Ko gnjezdo tič Ljubim Teržič – Lipniška dolina s Kropo, ena najbolj slikovitih dolin na Gorenjskem

Termin: petek, 18. 10. 2019

Cena: 42,00 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 9. 10. 2019 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.

21

ČETRTRKOVA SREČANJA – BREZPLAČNO

Program četrtkovih srečanj za obdobje oktober – december 2019 je na hrbtni strani dopisa, ki ste ga prejeli na dom in na spletni strani www.ric-nm.si (Dejavnosti – Univerza za starejše).

22

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 2019 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

23

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 2019/20, 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

24

BORZA ZNANJA – BREZPLAČNO

Borza znanja je namenjena izmenjavi znanj med tistimi, ki ga ponujajo in tistimi, ki ga iščejo. Imamo bogato bazo ljudi z različnimi znanji, s pomočjo katerih vam lahko sporočimo informacije o znanjih, ki jih želite pridobiti. Pomagamo vam, da znanje posredujete ali pa ga poiščete, brezplačno ali v zameno za drugo znanje. V želji, da bi se čim več ljudi učilo in pridobivalo nove spretnosti, organiziramo brezplačne delavnice in predavanja, s katerimi promoviramo naše člane in njihova znanja.

Vabljeni na brezplačne aktivnosti (na naslednji strani). Bodite pozorni na predhodne prijave. Prijavite se lahko osebno, pri Aniti Jakše, oz. na telefonski številki 07 393 45 66 ali preko elektronske pošte anita.jakse@ric-nm.si.

Zap. št.	Aktivnost	Termin	Ura	Izvajalec
1	Joga z Zdenko (5 srečanj) 1. skupina - predhodna prijava!	14.10.-11.11.2019	9.30 - 11.00	Zdenka Kavčič
2	Joga z Zdenko (5 srečanj) 2. skupina - predhodna prijava!	18.11.-16.12.2019	9.30 - 11.00	Zdenka Kavčič
3	Joga z Zdenko (5 srečanj) 3. skupina - predhodna prijava!	15.11.-13.12.2019	17.00 - 18.30	Zdenka Kavčič
4	Jedi iz buč - predhodna prijava!	8.10.2019	9.30 - 12.30	Suzana Plut
5	Kruh z drožmi in veganski namazi - predhodna prijava!	17.10.2019	16.30 - 19.30	Suzana Plut
6	Osnovne tajske jedi - predhodna prijava!	12.11.2019	16.30 - 19.30	Suzana Plut
7	Specialne sladice - predhodna prijava!	21.11.2019	16.30 - 19.30	Suzana Plut
8	Novoletna kuharija - predhodna prijava!	3.12.2019	9.30 - 12.30	Suzana Plut
9	Toplotna terapija z moksami - za boljše zdravje - predhodna prijava!	10.10.2019	17.00 - 20.00	Irena Zupančič
10	Strah v nas nam jemlje moč	23.10.2019	18.00 - 19.30	Justina Husu
11	Odnosi - radost ali bolečina?	20.11.2019	18.00 - 19.30	Justina Husu
12	Delavnica nordijske hoje - predhodna prijava!	15.10.2019	15.00 - 16.30	Valentina Žefran
13	Delavnica nordijske hoje - predhodna prijava!	22.10.2019	15.00 - 16.30	Valentina Žefran
14	Potopisno predavanje Indonezija - Potovanje k samemu sebi	12.10.2019	10.00 - 11.30	Nene Borčilo

Brezplačna srečanja bomo organizirali tudi med letom in vas o tem sproti obveščali.

Dodatne informacije:

Anita Jakše

07 393 45 66

anita.jakse@ric-nm.si

25

SREDIŠČE ZA SAMOSTOJNO UČENJE – BREZPLAČNO

»Učenje je kot veslanje proti toku – Takoj ko prenehaš veslati, te odnese nazaj.« (Benjamin Britton).

Vabimo vas v Središče za samostojno učenje (EDUS), kjer vam nudimo možnost brezplačnega samostojnega učenja z učnim mestom brez ali z računalnikom, ki ima dostop do interneta. Učite se lahko samostojno ali v skupini vrstnikov, pri delu pa vam lahko pomaga tudi prisoten mentor. Vsebinsko in čas učenja izberete sami, ritem in način učenja pa prilagodite lastnim interesom in zmožnostim.

V središču imate možnost za:

- učenje tujih jezikov,
- učenje osnov računalništva,
- pisanje in pošiljanje uradnih dokumentov,
- spoznavanje z novimi tehnologijami (mobiteli, tablice, digitalni fotoaparati),
- iskanje podatkov, informacij in gradiv na spletu.

Med letom organiziramo tudi več vodenih aktivnosti organiziranega samostojnega učenja v skupinah. Vabimo vas, da spremljate naše objave na RIC-evi spletni strani (EDUS).

Središče lahko obiščete vsak delovnik med 8. in 19. uro

Dodatne informacije:

Mateja Kopina

07 393 45 64, 031 305 640

mateja.kopina@ric-nm.si

Belinda Lovrenčič

07 393 45 53, 031 746 004

belinda.lovrencic@ric-nm.si

VEČGENERACIJSKI CENTER SKUPAJ – BREZPLAČNO

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 pripravljene dariti drugim.

V oktobru napovedujemo **brezplačen program Plesi narave** – sklop desetih srečanj, ki bodo potekala ob sredah, od 9. 10. do 11. 12. 2019, 9.00-10.30, izvajalka Marija Črv;

Vsebina: Plesi narave so preprosti plesi in oblikujejo motive, ki so bili vsem ljudem v vseh časih skupni in so pomembni tudi za današnjega človeka. Plešejo se v krogu, kjer ima vsakdo zagotovljeno svoje mesto v skupini. Plešejo se okrog simbolnega središča, ki ponazarja središče vesolja, izvir neizčrpane energije, luč. Ko se v plesu naravnamo na to skupno središče, nas ples uči izkusiti lastno središče. Med plesom se lahko pomirimo, sprostim ter začutimo svojevrstne energije posameznih rastlin, ob čemer se tudi zdravimo.

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

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

Dodatne informacije in prijave:

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 2019 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