



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



*Univerza za starejše*  
RIC Novo mesto

## PONUDBA PROGRAMOV UNIVERZE ZA STAREJŠE

*Izobraževalna sezona 2016/17*



*na  
poti  
znanja*



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

V programe **vpisujemo od 10. 10. do 28. 10. 2016** oziroma do zapolnitve mest. **Prijavite se lahko osebno, v tajništvu RIC-a Novo mesto, preko prijavnega obrazca**, ki je objavljen na RIC-evi spletni strani [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si) (Dejavnosti – Univerza za starejše) ali po elektronski pošti [ric@ric-nm.si](mailto:ric@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 novembra.**

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](http://www.ric-nm.si) prijavite na mesečne e-novice. Tako boste obveščeni o vseh dogodkih, ki jih organiziramo v našem zavodu.

#### **Kontakt:**

**Simona Pavlin**

**t:** 07 393 45 53, **m:** 031 227 758

**e:** [simona.pavlin@ric-nm.si](mailto:simona.pavlin@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](mailto:ric@ric-nm.si), **w:** [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si)

## PREGLED PROGRAMOV

### SKRIBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

1	POPESTRIMO SIVINO VSAKDANA .....	5
2	POPESTRIMO SIVINO VSAKDANA 2 .....	6
3	AROMATERAPIJA.....	7
4	NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL .....	8
5	NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL II <sup>NOVO</sup> .....	9
6	VPLIV BARV NA NAŠE ŽIVLJENJE – IZDELAVA ENERGETSKE SLIKE IN MANDALE .....	10
7	KREPIMO MIŠICE MEDENIČNEGA DNA – PREPREČIMO INKONTINENCO .....	12
8	KREPIMO MIŠICE MEDENIČNEGA DNA – PREPREČIMO INKONTINENCO – NADALJEVANJE <sup>NOVO</sup> .....	13
9	RAZGIBAJMO MOŽGANE .....	14
10	POMEN VADBE V ZRELIH LETIH .....	15
11	PREHRANJUJEMO SE ZDRAVO! .....	16

### KREPIMO SIVE CELICE

12	POPOTOVANJE SKOZI ZGODOVINO 1 .....	18
13	POPOTOVANJE SKOZI ZGODOVINO 2.....	19
14	UMETNOSTNA ZGODOVINA – ZAČETNA .....	20
15	UMETNOSTNA ZGODOVINA – NADALJEVANJE <sup>NOVO</sup> .....	21
16	ŠPANSKO GOVOREČE DRŽAVE SKOZI KULTURO IN KULINARIKO .....	22
17–19	BRIDŽ .....	23

### ŽIVIMO RADOSTNO IN USTVARJALNO

20	Z GLASBO V LEPŠI DAN <sup>NOVO</sup> .....	24
21	IZDELOVANJE KRPANKE .....	24
22	ČETVORKA, ZAKAJ PA NE? ZAPLEŠI Z NAMI! .....	25

### DODATNA PONUDBA

23	Z AVTOBUSOM V SVET – EKSKURZIJE .....	26
24	TUJA BESEDA V NEMŠČINI IN ANGLEŠČINI .....	27
25	ČETRKOVA SREČANJA – BREZPLAČNO .....	29
26	ŠTUDIJSKI KROŽEK POTEPANJA PO ... – BREZPLAČNO .....	30
27	ŠTUDIJSKI KROŽEK BEREMO SKUPAJ – BREZPLAČNO .....	31
28	SREDIŠČE ZA SAMOSTOJNO UČENJE – BREZPLAČNO <sup>NOVO</sup> .....	32
29	PLAN BE: AKTIVNI STAREJŠI PROSTOVOLJCI <sup>NOVO</sup> .....	33

## SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

### 1 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 prekrvavitvev, 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 dnem 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

## 2 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 okončina-

mi (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 joge 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 pa je v precejšnji meri odvisno tudi od nas in naše dnevne rutine.

**Izvajalec:** Matjaž Duh, maser, refleksoterapevt in inštruktor joge

### 3 AROMATERAPIJA

Aromaterapija je oblika alternativne medicine, ki je svoje ime dobila leta 1937, ko je francoski kemik in profesor René-Maurice Gattefossé objavil knjigo, v kateri je predstavil terapevtsko uporabo eteričnih olj. Aromaterapija predstavlja uporabo eteričnih olj za izboljšanje zdravja, boljšega psihofizičnega počutja.

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

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 33,00 eur (z vključenim DDV)

#### **Cilji programa:**

- spoznati uporabno vrednost aromaterapije v vsakdanjem življenju in njene naravne in blagodejne učinke na telo in duha,
- naučiti se samostojne uporabe osnovnih eteričnih olj (poznavanje lastnosti, učinkov, delovanje, kontraindikacij),
- priprava enostavnih pripravkov za osebno in domačo rabo s pomočjo eteričnih in baznih olj,
- uporaba eteričnih olj pri sprostitvi, odpravljanju stresa in vsakodnevni aktivnostih.

### **Kratka vsebina:**

- spoznali boste temeljna znanja o aromaterapiji (primerjava dveh aroma terapevtskih šol, aroma terapevtske metode, spoznavanje osnovnih baznih olj in osnovnih eteričnih olj),
- seznanili se boste z uporabo eteričnih olj za blaženje in preprečevanje določenih obolenj (naučimo se, kako lahko pri določenih tegobah na naraven in holističen način te tegobe blažimo, npr. bolečine v mišicah, glavobole, diarejo, pike, prehlade, menstrualne tegobe in še in še ...),
- seznanili se boste, kako uporabljati eterična olja tudi z vidika duha. Modul, ki je izredno priljubljen in omogoča nešteto načinov sprostitve in izboljšanja našega počutja v domačem in službenem okolju,
- v celoti posvečen "kroni" aromaterapije tj. aromakozmetiki.

**Izvajalka:** Sonja Križaj Zuhair, aromaterapevtka in reiki mojstrica

## **4 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

## 5 NAŠA ČUSTVA – RAJ ALI PEKEL II *NOVO*

Ljudje smo v svojih čustvih zelo nestabilni in nepredvidljivi. Jeza, strah, ljubosumje, nevoščljivost se prikažejo na plan ravno 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 II.

V program lahko vstopijo udeleženci, ki so obiskovali program NAŠA ČUSTVA – RAJ IN 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:**

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

## 6

### **VPLIV BARV NA NAŠE ŽIVLJENJE – IZDELAVA ENERGETSKE SLIKE IN MANDALE**

Ste že kdaj pomislili, katera barva vas odreja in pove največ o vas? Katera barva vas pomirja? Katera vas naredi živčne?

Barve imajo na nas izjemno velik vpliv in prav je, da se tega zavedamo.

S tem si bomo izboljšali počutje in vplivali nase v skladu z našimi željami.

Več znanja o vplivu barv boste pridobili v programu VPLIV BARV NA NAŠE ŽIVLJENJE. Izdelali boste tudi svojo energetsko sliko in mandalo za namen, ki ga boste sami izbrali.

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

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 35,00 eur (z vključenim DDV)

**Cilji programa:**

- zavedanje svojih barv in barv okolice,
- prebujanje stika s seboj preko meditacije,
- zavedanje sebe preko barv,
- prebuditi sposobnost manipulacije počutja z barvami,
- prebuditi ustvarjalnost in ustvariti svojo lastno sliko.

**Kratka vsebina:**

- barvni spekter,
- vpliv barv na človeka,
- človekovo svetlobno telo ali avra,
- dodajanje in odvzemanje barv,
- vzpodbujanje telesa z izbranimi barvami,
- meditacija na barve,
- izdelava energetske slike,
- izdelava mandale za priklic izbrane kvalitete.

**Izvajalka:** Aurora Jana Frank, zdravilka in intuitivna svetovalka

## 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 boljše 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 krepitve 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 <sup>NOVO</sup>

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 krepitve mišic medeničnega dna,
- vrnili 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

## 9 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

## 10 POMEN VADBE V ZRELIH LETIH

Vadba v zrelih letih ohranja zdravje, moč in dobro počutje. Za razumevanje njenega pomena bomo poglobili znanje motorike in anatomije. Prikazali bomo, kako vaditi, pa tudi, kaj privede do poškodbe ali druge nemobilnosti. Cilj in znanje vam bomo podarili mi, voljo in zagnanost pa boste poiskali ob zanimivem pristopu k vadbi, ki vam ga bomo predstavili. Predavanja ne bodo samo teoretična, ampak tudi praktična. Predstavili vam bomo osnovne vaje in temeljne vzorce, na katerih boste gradili vsakdanje gibanje.

**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 osnove motorike in anatomije,
- spoznati pomen gibanja za kakovostno tretje življenjsko obdobje in njegov vpliv na skelet, mišičje in telesni sistem.

### **Kratka vsebina:**

- izvedeli bomo, kako je sestavljena hrbtenica ,
- se seznanili z anatomijo sklepov in pogledali, zakaj so kolena, kolki in rame najbolj na udaru,
- se seznanili s pravilno držo in opozorili na nevarnosti nepravilne drže,
- poučili se bomo o osteoporozi (kako jo omilimo ali celo preprečimo),
- preverili, ali je stol grožnja ali naš pripomoček,
- se poučili, kako in zakaj naj se gibamo, ko začne boleti.

**Izvajalca:** Suzana Uršič, svetovalka in Simon Uršič, osebni trener

## 11 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 terpoizkusili 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:** 35,00 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 vsakdnevni 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

## KREPIMO SIVE CELICE

### 12 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 sledih inkovskega imperija,
- Kočevska po sokolsko,
- kočevski Nemci in njihova usoda,
- Napoleon – veliki mali mož.

**Izvajalka:** Dr. Natalija Mihelčič, profesorica in kustosinja

## 13 POPOTOVANJE SKOZI ZGODOVINO 2

**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 sledeh 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 sledeh Krištofa Kolumba,

- izbrana poglavja: hinduizem,
- kdo je bil Mahatma Gandhi?

**Izvajalka:** Dr. Natalija Mihelčič, profesorica in kustosinja

## 14 UMETNOSTNA ZGODOVINA – ZAČETNA

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 pa 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 in se osredotočiti na prazgodovinsko likovno umetnost,
- odkrivati premikanje meja med zvrstmi umetnosti in povezati uveljavitev novih medijev s tehnološkimi novostmi, ki jih spoznamo 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 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

## 15 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 spoznamo tudi na ekskurzijah.

### **Kratka vsebina:**

- kubizem (opredelitev analitičnega in sintetičnega kubizma, razlika med Picassom in Braque, kolaž),
- futurizem in ekspresionizem (predstavitev ključnih značilnosti in razlik med ekspresionizmom in futurizmom, umetnost Henrija Matisse),
- moderna umetnost v Sloveniji (oris moderne umetnosti v Sloveniji s poudarkom in opisom del posameznih slovenskih umetnikov),
- Pop art (predstavitev pomembnejših predstavnikov),
- Dali in nadrealizem,
- po dogovoru z udeleženci ekskurzija na Dunaj: Albertina in Kunstforum – Od Chagalla do Malevicha (ekskurzija ni všteta v ceno programa).

**Izvajalka:** Jasmina Žagar, profesorica likovne pedagogike

## ŠPANSKO GOVOREČE DRŽAVE SKOZI KULTURO IN KULINARIKO

Program je namenjen vsem, ki ne želite obiskovati klasičnega jezikovnega tečaja španščine, ampak želite spoznati tudi kulturo, literaturo, zgodovino in kulinariko špansko govorečih držav.

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

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 30,00 eur (z vključenim DDV)

### **Cilji programa:**

- spoznati zgodovino Španije in Južne Amerike,
- spoznati geografsko in politično razdelitev Španije,
- spoznati tradicionalno špansko kulinariko in se naučiti pripraviti nekaj jedi,
- spoznati osnove španskega jezika in se naučiti nekaj fraz,
- spoznati špansko glasbo in ples.

### **Kratka vsebina:**

- potovanje skozi čas s predstavitvijo španske zgodovine in kolonizacije Južne Amerike,
- predstavitev geografske in politične razdelitve Španije in držav Južne Amerike (regije in njihove specifične),
- spoznavanje španske kuhinje in priprava tortilije Española s solato, pijače sangrije in flana – značilne argentinske sladice,
- predstavitev španskega jezika in njegovih značilnosti,
- sprehod po različnih glasbenih zvrsteh, morda se bomo preizkusili tudi v tangu ali salsi.

**Izvajalka:** Irene Igljč, rojena v Argentini, profesorica španščine in angleščine

## 17–19 BRIDŽ

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

### **Vpisujemo v:**

- uvodni tečaj,
- nadaljevani tečaj (licitacijski sistem),
- izpopolnjevalni tečaj.

V nadaljevalni tečaj (licitacijski sistem) se lahko vključijo vsi udeleženci, ki so do sedaj obiskali vsaj dva tečaja.

**Trajanje:** 36–44 ur (1x na teden po 4 šolske ure)

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Izvajalec:** Vladimir Uglešič

**Prijave in informacije o pravilni izbiri programa** prejmete pri Simoni Pavlin, osebno ali e-pošti [simona.pavlin@ric-nm.si](mailto:simona.pavlin@ric-nm.si).

## ŽIVIMO RADOSTNO IN USTVARJALNO

### 20 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 sredine novembra 2016 do konca aprila 2017

**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

### 21 IZDELOVANJE KRPANKE

V programu se boste seznanili s tehniko izdelave krpanke, najbolj pogostimi vzorci, ki se uporabljajo, in ustvarili unikatne izdelke za vaš dom, darila za prijatelje.

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

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 30,00 eur (z vključenim DDV)

#### **Cilj programa:**

- seznaniti se s tehniko izdelave krpanke (izdelovanje s pomočjo šivalnega stroja in ročno – prednosti enega in drugega),
- seznaniti se z informacijami o izdelovanju krpanke po svetu,
- spoznati način šivanja (velikost šivov, pomembnost likanja),
- spoznati nekaj najbolj pogostih vzorcev,
- izdelati načrt za določen izdelek,
- uporabljati že rabljeno blago za izdelavo novega izdelka.



### **Kratka vsebina:**

- ogled izdelkov v tehniki krpanke,
- izdelava načrta za določen izdelek,
- izdelava pogrinjka in podstavka,
- izdelava torbice,
- izdelava manjših okrasnih izdelkov (blazinica za bucike, vrečka za dišave, etui za škarje in očala itd.).

**Izvajalka:** Lerka Medle, izdelovalka in voditeljica delavnic krpank

## **22 ČETVORKA, ZAKAJ PA NE? ZAPLEŠI Z NAMI!**

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).

**Trajanje programa:** 13 ur (uvod, 1x na teden po 2 šolski uri)

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 15,00 eur (z vključenim DDV)

### **Cilji programa:**

- usvojiti in osvežiti plesni bonton,
- naučiti se dveh skupinskih plesov,
- prijetno preživljati dopoldneve.

### **Kratka vsebina:**

- naučili se boste Jenkovo četvorko (6 slik) in
- Radetzky marš.

**Izvajalec:** Rado Trifković, Plesni studio Novo mesto

## DODATNA PONUDBA

### 23 Z AVTOBUSOM 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)*

#### **Okvirni program:**

#### **Črna vas–Bistra–Vrhnika–Ljubljana**

- ogled Plečnikove cerkve v Črni vasi, vožnja mimo Bistre,
- ogled stalne razstave Moja Ljubljana na Vrhniku (gre za odlično interpretacijo reke sedmerih imen Ljubljanice),
- sprehod po Cankarjevi literarni Vrhniki do njegove spominske hiše na Klancu,
- kosilo,
- vožnja z ladjico po Ljubljani.

Program je objavljen na naši spletni strani, prejmete pa ga lahko tudi na uvodnem srečanju, 13. 10. 2016, v Gostišču Loka.

**Termin:** ponedeljek, 7. 11. 2016

**Cena:** 45 EUR/osebo

**Vodnik na izletu:** Alenka Veber

Svojo prijavo lahko oddate s prijavnim obrazcem, na e-naslov *simona.pavlin@ric-nm.si* ali sporočite telefonsko številko 07 393 45 50, **najkasneje do 28. 10. 2016 oz. do zapolnitve mest.** S prijavo boste dokončno potrdili prijavo na izlet, denar za izlet bomo zbirali na avtobusu.

\*\*\*\*\*

Program ostalih ekskurzij bo objavljen na naši spletni strani predvido-

ma konec oktobra 2016. Prijave za ostale ekskurzije sporočite Simoni Pavlin osebno ali na elektronski naslov [simona.pavlin@ric-nm.si](mailto:simona.pavlin@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.

## 24 TUJA BESEDA V NEMŠČINI IN ANGLEŠČINI

Posamezni program priporočamo vsem, ki želite tuji jezik uporabljati v vsakdanjih situacijah in za pogovore o izbranih temah, izpolniti pisno komunikacijo kot obogatiti besedišče. Program je primeren tako za popolne začetnike kot tiste, ki želite nadgradnjo. Pred vključitvijo vam v primeru nadaljevalnega programa ponujamo **brezplačno testiranje vašega predznanja**.

### Vrsta programa:

- nemščina za začetnike: Tuja beseda v nemščini, 1. del,
- nemščina nadaljevalna: Tuja beseda v nemščini, 2. del,
- angleščina za začetnike: Tuja beseda v angleščini, 1. del,
- angleščina nadaljevalna: Tuja beseda v angleščini, 2. del,

**Trajanje programa:** 30 ur (1x na teden po 2 šolski uri)

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 119,87 EUR (z vključenim DDV-jem in 25 % popustom za člane US)

### Cilji programa:

- usposobiti se za medsebojno in medkulturno jezikovno komunikacijo ob uporabi tujega jezika,
- razvijati jezikovne sposobnosti: slušno, govorno, bralno in pisno,
- usposobiti se za dejavne govorne in pisne stike z govorniki tujega jezika,
- samostojno uporabiti tuji jezik pri pridobivanju podatkov iz pisnih in drugih virov,
- samostojno uporabiti tuji jezik za druge ustne in pisne oblike sporočanja v tujem jeziku,
- spoznati družbeno-kulturno ozadje jezikovne rabe.

**Kratka vsebina:**

- potovanja: ogledi, rezervacije, bivanje v hotelu, na podeželju, navodila za pot ...,
- kultura: znamenitosti, knjige, ljudje, življenje, hrana, pijača ...,
- predstavitve v tujem jeziku: pozdravi, telefonski pogovori, na pošti, na banki ...
- vsakodnevna komunikacija: vljudnostne fraze, pozdravi, reki, jezikovne posebnosti ...
- raba jezika: osnove slovnice, izgovorjava, besedišče ...

**Izvedba programov:** od oktobra 2016 do maja 2017 za najmanj 8 udeležencev

**Izvajalki:** Nina Granda in Vesna Božič Mauko

**Prijave:** do 28. oktobra 2016

## 25 ČETRTOVA SREČANJA – BREZPLAČNO

Kot član Univerze za starejše se lahko udeležite brezplačnih četrtkovih srečanj.

**Termin:** srečanja potekajo vsak četrtek v mesecu in se začnejo ob 10. uri, če ni dogovorjeno drugače.

**Lokacija:** RIC Novo mesto

### Razpored predavanj OKTOBER–DECEMBER 2016

DATUM	NASLOV	IZVAJALEC
13. 10. 2016	Uvodno srečanje (predstavitev ponudbe) in potopisno predavanje S kolesom po deželi sonca in skozi deželo bunkerjev do Egejskega morja	Rado Trifković
20. 10. 2016	Kako sobivati s STRESOM, STRAHOM, SKRBJO	Danica Kurent
27. 10. 2016	Otvoritev razstave Magična bitja in predavanje s predstavitvijo Intuitivna ustvarjalnica	Mojca Gomišček Vesel in Brigita Blatnik
3. 11. 2016	Potopisno predavanje Argentina, Patagonija	Irene Iglíč
10. 11. 2016	Življenje v širnem gozdu v okolici Snežnika	Alenka Veber, Zavod Rihtarjeva domačija
17. 11. 2016	Predavanje Oljka in oljčno olje v življenju Istranov	univ. dipl. etnologinja, Rožana Koštial
24. 11. 2016	Predavanje Velika skrivnost piramid	Brigita Blatnik, Zavod KreArti
1. 12. 2016	Zatišni predeli Slovenije	Alenka Veber, Zavod Rihtarjeva domačija
8. 12. 2016	Obnovev znanj in novosti v cestnem prometu	Mirjana Ocvirk, Izobraževalni center Prah
15. 12. 2016	NOVOLETNO SREČANJE	

Program četrtkovih srečanj pripravljamo v treh sklopih. Prvi sklop obsega časovno obdobje oktober–december, drugi sklop obdobje januar–marec in tretji sklop obdobje april–junij. Vsi programi bodo objavljeni tudi na naši spletni strani [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si).

## 26 ŠTUDIJSKI KROŽEK 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.

### Seznam poti potepanj

DATUM	ODHOD	ZBIRNO MESTO	PLANIRANA SMER POHODA	VODJA POHODA	TELEFON
25. 10. 2016	8.00	KZ Žabja vas	Gorenji Suhadol-Danijel	Marta Kirn	031 476 920
15. 11. 2016	9.00	KZ Žabja vas	PO šentjernejskih poteh	Fani Gošte	031 615 639
29. 11. 2016	9.00	TUŠ pri RIC_u	TUŠ –Ždinja vas	Nevenka Udovič	031 578 848
13. 12. 2016	9.00	TUŠ pri RIC_u	Mehovo z Jurne vasi	Metka Škedelj	041 611 401
10. 1. 2017	9.00	KZ Žabja vas	Machova pot	Anica Mušič	041 329 003 3322600
24. 1. 2017	9.00	KZ Žabja vas	Trška gora	Anica Mušič	041 329 003 073322600
14. 2. 2017	9.00		Neznana pot ?		
28. 2. 2017	9.00	KZ Žabja vas	Smolenja vas – Žihovo selo-Petelinjek	Mimi Štih	04 070 11 75
14. 3. 2017	9.00	KZ Žabja vas	Po Podgorju-Stopiče	Alenka Bavdaž	041 523 474, 07 30 89 214
28. 3. 2017	9.00	TUŠ pri RIC-u	Krog pod Mirno goro	Metka Škedelj	041 611 401
11. 4. 2017	8.00	KZ Žabja vas	Lubanc	Valerija Fink	031 755 066
25. 4. 2017	8.00	TUŠ pri Ric-u	Divji potok	Metka Škedelj	041 611 401
16. 5. 2017	8.00	KZ Žabja vas	Šentjernejske poti	Fani Gošte	031 615 639
30. 5. 2017	8.00	KZ Žabja vas	Ljuben	Milena in Jože Ravbar	041 738 309 051383181

### **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 zadrugi, TUŠ – zgornja parkirna hiša,
- Predhodna prijava za udeležbo na pohodih ni potrebna. Obvezna pa je »DOBRA VOLJA IN VESELJE«!

Seznam poti za obdobje oktober 2016–junij 2017 je objavljen tudi na naši spletni strani [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si).

Če še niste član krožka, se lahko vanj še vedno vključite, tako da pokličete in se prijavite s prijavnim obrazcem ali pišete na [simona.pavlin@ric-nm.si](mailto:simona.pavlin@ric-nm.si).

## **27 ŠTUDIJSKI KROŽEK BEREMO SKUPAJ – BREZPLAČNO**

Članice študijskega krožka 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 2016/17, ki bo objavljen na spletni strani RIC-a Novo mesto. Animatorica krožka je gospa Elizabeta Vardijan. Če imate kakšno zanimivo knjigo in jo želite predstaviti članom krožka ter jih poslušati, ko knjige prebirajo, se jim pridružite.

*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 16 učnih mest z računalniki, ki imajo dostop do interneta ter druga učna in multimedijska gradiva.

V središče lahko pridete **VSAK DELAVNIK** med 8. in 19. 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.



## NOVOST V IZOBRAŽEVALNI SEZONI 2016/2017

Organiziramo vodeno skupinsko samostojno učenje. Za skupino od 8 do 15 udeležencev zbiramo prijave za naslednje 20-urne brezplačne programe:

- Osnove računalništva (spoznavanje z računalnikom in najbolj, pogosto uporabljeni programi),
- Osnove angleščine (angleščina za začetnike),
- Uporaba pametnega telefona,
- Beremo in govorimo angleško (nadaljevalna angleščina).

Prve prijave zbiramo s prijavnim obrazcem do 28. 10 2016. Skozi celo leto pa se lahko prijavite na elektronskem naslovu [jan.zupancic@ric-nm.si](mailto:jan.zupancic@ric-nm.si) ali [mateja.avbar@ric-nm.si](mailto:mateja.avbar@ric-nm.si). S programi pričnemo 17. oktobra 2016.

**Dodatne informacije** o bogati ponudbi učnih vsebin lahko dobite v: Razvojno izobraževalni center Novo mesto  
Topliška cesta 2, 8000 Novo mesto  
**t:** 07 393 45 64; **m:** 031 305 640  
**w:** [www.ric-nm.si/si/dejavnosti/sredisce-za-samostojno-ucenje-edus](http://www.ric-nm.si/si/dejavnosti/sredisce-za-samostojno-ucenje-edus)

## 29 PLAN BE: AKTIVNI STAREJŠI PROSTOVOLJCI

RIC Novo mesto sodeluje v mednarodnem projektu Plan Be (Aktivni starejši prostovoljci) v partnerstvu z Portugalsko, Italijo in Finsko. Projekt se osredotoča na razvoj in promocijo aktivnega programa staranja preko aktivnega državljanstva in vključevanja v prostovoljno delo ter dejavnosti skupnosti, ki med ostalim obravnavajo vprašanja, kot so evropsko državljanstvo, narava in okolje, medkulturnost ter socialna vključenost.

### **Cilji projekta:**

so spodbujanje aktivnega staranja in vseživljenjskega učenja, s podporo štirih jasnih komponent:

- spodbujanja vključenosti v prostovoljno delo in aktivnosti skupnosti kot glavna strategija aktivnega staranja in aktivnega državljanstva;
- razvoj in utrjevanje kompetenc izobraževalcev odraslih z namenom zagotavljanja sistematičnosti v programih za starejše;
- prispevati k pozitivnem učinku lokalnega razvoja v trajnostnem smislu, z upoštevanjem starejših odraslih kot ključnega akterja pri tem;
- prispevati k večji pripadnosti Evropi, kot Evropski državljani, z razvojem mednarodnega programa.

## PILOTNO USPOSABLJANJE

Od novembra 2016 do februarja 2017 bomo izvajali pilotna usposabljanja in spodbujali k prostovoljnemu delu na 5-ih področjih.

### **Teme:**

- Motivacija in pričakovanja,
- Izvajanje "peer to peer" aktivnosti,
- Socialna komunikacijska orodja in tehnike,
- Narava in okolje,
- Hrana in zdravje.

**Trajanje programa:** 25 ur

Če želite biti del usposabljanja in se kot aktivni prostovoljci vključiti v projekt Plan Be, nam to sporočite preko prijavnega obrazca ali na e-pošto [simona.pavlin@ric-nm.si](mailto:simona.pavlin@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 izobraževalno sezono 2016/2017 v znesku 15,00 eur z DDV boste prejeli na dom v novembru. Članstvo v univerzi je trajno do preklica.

### **Izpis iz članstva US**

Če v izobraževalni sezoni 2016/17 ne želite obiskovati US vas prosimo, da izpolnite izstopno izjavo, ki jo prejmete in oddate v tajništvo RIC-a Novo mesto. Obrazec je na voljo tudi na naši spletni strani [www.ric-nm.si](http://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](mailto:ric@ric-nm.si) | w: [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



Co-funded by the Erasmus+  
Programme of the European Union

Iz sredstev Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport se sofinancirajo programi Središče za samostojno učenja in študijski krožki.

Iz sredstev Evropske komisije je sofinanciran projekt Plan Be: Aktivni starejši prostovoljci.

**Izdajatelj:** Razvojno izobraževalni center Novo mesto  
zanj Marjeta Gašperšič

**Gradivo zbrali in uredili:** Anita Jakše in Simona Pavlin  
**Jezikovno pregledala:** Tadeja Arkar  
**Tisk:** Demago, d. o. o.  
**Naklada:** 500 izvodov  
**Novo mesto, oktober 2016**