

## PONUDBA PROGRAMOV UNIVERZE ZA STAREJŠE

Šolsko leto 2022/23



*Utrinek 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 20. oktobra 2022** oziroma do zapolnitve mest. **Prijavite se lahko osebno, v tajništvu RIC-a Novo mesto** ali po elektronski pošti na [anita.jakse@ric-nm.si](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:ric@ric-nm.si) | w: [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si)

# PREGLED PROGRAMOV

<b>SKRIBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE.....</b>	<b>4</b>
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. BODIMO VITALNI V ZLATIH LETIH.....	17
14. HOLISTIČNI IN KOMPLEMENTARNI PRISTOP ZDRAVJU (NOVO).....	18
15. 25 STOPNIC ZA LAŽJO POT DO SREČE (NOVO).....	19
<b>KREPIMO SIVE CELICE.....</b>	<b>21</b>
16. BRIDŽ.....	21
17. POPOTOVANJE SKOZI ZGODOVINO 1.....	21
18. UMETNOSTNA ZGODOVINA 1.....	22
19. UMETNOSTNA ZGODOVINA – NADALJEVANJE.....	23
20. RAZGIBAJMO MOŽGANE.....	24
<b>ŽIVIMO RADOSTNO IN USTVARJALNO.....</b>	<b>26</b>
21. Z GLASBO V LEPŠI DAN (NOVO).....	26
22. EKO KREACIJE – PREBUDIMO USTVARJALNOST.....	26
<b>DODATNA PONUDBA.....</b>	<b>28</b>
23. POTUJMO V SVET – EKSKURZIJE.....	28
24. ČETRTKOVA SREČANJA – BREZPLAČNO.....	28
25. POTEPANJA PO ... – BREZPLAČNO.....	28
26. BEREMO SKUPAJ – BREZPLAČNO.....	29
27. SREDIŠČE ZA SAMOSTOJNO UČENJE – BREZPLAČNO.....	30
28. VEČGENERACIJSKI CENTER SKUPAJ – BREZPLAČNO.....	30

# 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,
- 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

### 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:** Vesna Božič Mauko, regresoterapevtka in svetovalka

V drugem delu delavnice "Naša čustva - raj ali pekel" se bomo spuščali v poglobljeno raziskovanje vzgibov, ki nas vodijo v življenju. 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:** Vesna Božič Mauko, regresoterapevtka in svetovalka

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:** Vesna Božič Mauko, regresoterapevtka in svetovalka



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 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

## 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 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 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 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:** 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

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 okrečiti zdravje, vitalnost in življenjsko moč organizma. Zvok podpre posameznika, da sprostí vse, kar je že doseglo svoj namen, ter celovito vstopi v želena hrepenenja, potenciala 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



## 13 BODIMO VITALNI V ZLATIH LETIH

Program Bodimo vitalni v zlatih letih je namenjen vsem starostnikom, ki želijo zase čim boljše fizično zdravje in počutje – ne glede na to, koliko časa trenutno v svojem vsakdanu preživljate športno aktivno. Skupaj se bomo pogovarjali o aktivnem življenjskem slogu in se naučili več vaj za prožno in okrepljeno telo ter za sprostitev in tako poskrbeli, da se bomo iz srečanj odpravili z zadovoljnim duhom in telesom.

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

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 25,00 eur (z vključenim DDV)

### **Cilji programa:**

- ozavestiti kako si lahko sami pomagamo do boljšega fizičnega in psihičnega počutja,
- spoznati priporočljive in odsvetovane načine vadbe v določenem starostnem obdobju,
- naučiti se praktične vaje za telo in stabilen korak,
- sprostiti se z vajo čuječnosti,
- naučiti se dihalne vaje za umiritev,
- zastaviti si cilje za čim bolj vitalno prihodnost,
- sprostiti se z zabavnimi krajšimi aktivnostmi.

**Izvajalka:** Zdenka Kavčič, profesorica športne vzgoje, licencirana učiteljica joge

Za naše zdravje in dobro počutje poleg fizičnega telesa potrebujemo poskrbeti tudi za čustveno, mentalno in duhovno telo. Poskrbeti moramo tudi družabno življenje.

Za hitrejše in bolj učinkovito okrevanje ter izboljšanje zdravja imamo na voljo komplementarni pristop. Poleg uradne medicine si lahko pomagamo z različnimi tehnikami in metodami.

Gre za celostno obravnavo, s katero lajšamo in obvladujemo strah, stres in tesnobo.

**Trajanje:** 14 ur (1x tedensko po 2 šolski uri )

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 25,00 eur (z vključenim DDV)

#### **Cilji programa:**

- spoznali bomo različne metode (energijske tehnike, fizične vaje, tehnike sproščanja, meditacije in masaže),
- sproščali se bomo ob zvokih terapevtskih glasbenih inštrumentov (gong, tibetanske posode, kristalne posode, kristalna harfa, bobni, zvončki...),
- naučili se bomo pravilnega dihanja in dihanja za dvig energije,
- naučili se bomo tehnik energijskega čiščenja telesa in bivalnega prostora ter kako se zaščititi pred različnimi sevanji.

**Izvajalec:** Tomaž Udvanc, terapevt

Pot do sreče je po eni strani tako enostavna in preprosta, po drugi pa težka in včasih je kar ne moremo in ne moremo najti. Sreča se nam izmika, mi pa imamo občutek, da smo se rodili brez sreče, da je sreča nedosegljiva, ali rezervirana za druge. Iščemo jo na različnih mestih, ob tem pa ne pogledamo tja, kjer je sreča doma, kjer biva in kjer jo lahko poiščemo vedno. Srečo iščemo nekje zunaj nas in pozabimo, da jo lahko poiščemo le v sebi, ko se zazremo v sebe, ko prisluhnemo tišini in ko si dovolimo biti srečni. Preprosti, enostavni, pa vendar včasih težki in za trenutek boleči koraki, nas bodo pripeljali do sreče. Vsak od nas si jo zasluži in za vsakega od nas je tu, samo potrkat in odpreti moramo prava vrata.

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

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Cena:** 25,00 eur (z vključenim DDV)

### **Cilj programa:**

Na delavnici bomo pridobili nekatera znanja, veščine in orodja, s katerimi si lahko olajšamo pot do lepšega in srečnejšega življenja z več radosti, veselja in ljubezni. Spoznali bomo kako prevzeti krmilo našega življenje v svoje roke in postati kreator svoje sreče. Biti srečen je resna in odgovorna zadeva. Sreča se ne zgodi sama od sebe; potrebno je nekaj narediti, tukaj in zdaj. Včasih se nam zdi, da je to težko, ali celo nemogoče, zato vas vabimo na delavnico, kjer bomo spoznali, da je vsak od nas res lahko svoje sreče kovač.

### **Kratka vsebina:**

*"Živi danes! Smej se danes! Danes bodi srečen!"*

*(Phil Bosmans)*

Skozi program bomo ozavestili, da je skrivnost srečnega življenja v tem, da verjamemo, da smo kreatorji svojega življenja, da damo vse od sebe in vedno naredimo največ in najboljše, kar lahko. Da znamo biti hvaležni, optimistični, ljubeči, pogumni in radodarni tudi takrat, ko nam je težko, ko nam gre vse narobe in ko ostanemo sami in

pristanemo na dnu. Spoznali bomo posamezne stopnice, ki nas vodijo do kvalitetnejšega, bogatejšega in srečnejšega življenja in skozi primere in vaje pridobili orodja za samostojno stopanje po svoji poti do sreče. Naučili se bomo, kako prevzeti odgovornost za svoje življenje, biti prisotni tukaj in sedaj, kako stopiti iz cone udobja in narediti spremembo, kako vztrajati in zadržati fokus na svojih ciljih in postati najboljša verzija sebe. Kako pridobiti samozaupanje in kako si dati dovoljenje, da smo srečni.

Sreča je v drobnih stvareh, v posameznih trenutkih in nas obišče, ko razširimo roke in jo prenehamo loviti.

**Izvajalka: Marjanca Trščinar Antić**, licenciran NLP mojster, life in business coach, praktik hipnoze in mojster manifestacije, ki že leta uspešno vodi delavnice na osnovi neprestanega učenja in dolgoletnega dela z ljudmi, predvsem pa na osnovi bogatih, pa tudi težkih, življenjskih izkušenj zato svoje znanje podaja na enostaven in uporaben način.

# KREPIMO SIVE CELICE

## 16 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 tečaj (pričetek 13. oktobra 2022 od 9.00 do 12.00)**

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

**Lokacija:** RIC Novo mesto

**Izvajalka:** Gozdana Petrič

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

## 17 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 zavihтели 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

19

**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

## **20 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 krepitve 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

## 21 Z GLASBO V LEPŠI DAN *(NOVO)*

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

**Trajanje programa:** 44 ur, pričetek **12. oktobra 2022**

**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

## 22 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

23

### POTUJMO V SVET – EKSKURZIJE

Glede na trenutno negotovost ekskurzij nismo dodali v ponudbo. Ko bodo razmere dopuščale, vam bomo program ekskurzij poslali in ga objavili na naši spletni strani.

Prijavo na ekskurzijo boste sporočili Aniti Jakše osebno, na telefonsko številko 07 393 45 66 ali na elektronski naslov [anita.jakse@ric-nm.si](mailto: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.

24

### ČETRTOVA SREČANJA – BREZPLAČNO

Program četrtkovih srečanj za obdobje **oktober – december 2022** je na hrbtni strani dopisa, ki ste ga prejeli na dom in na spletni strani [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si) (Dejavnosti – Univerza za starejše).

25

### 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 2022** ste prejeli na dom, objavljen pa je tudi na spletni strani [www.ric-nm.si](http://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](mailto: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

26

## 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 že nekaj srečanj za izobraževalno sezono 2022/2023, ki so objavljena tudi na spletni strani [www.ric-nm.si](http://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.

**4. oktober:** Lizika Vardijan: Karel Gržan: Ta krasni nori svet

**8. november:** Meta Papež: Feri Lainšček: Kurji pastir

**6. december:** Irena Žlogar: Dimitrij Gluhovski: Tekst

**3. januar:** Jožica Barbič: Ana Johns: Ženska v belem kimonu

**7. februar:** Vse članice: Poezije po izboru za vse

**Vodja bralne skupine:** Elizabeta Vardijan, članica US

## SREDIŠČE ZA SAMOSTOJNO UČENJE – BREZPLAČNO

V Središču za samostojno učenje - EDUS se lahko brezplačno učite ob podpori različnih gradiv, z uporabo računalnika in dostopom do interneta.

Pri učenju vam nudi pomoč svetovalka, s katero se lahko dogovorite in posvetujete glede vaših učnih ciljev, potreb in pričakovanj.

**Za prijavo ali dodatne informacije nas kontaktirajte.**

**Zvonka Potočar, svetovalka**

05 907 57 09, 031 305 640

[zvonka.potocar@ric-nm.si](mailto:zvonka.potocar@ric-nm.si)

## VEČGENERACIJSKI CENTER SKUPAJ – BREZPLAČNO

**Bogastvo raznolikosti** - socialno vključevanje, izobraževanje ter medgeneracijsko in medkulturno povezovanje. Prostovoljna in brezplačna vključitev v različne aktivnosti.

Projekt Večgeneracijski center (VGC) Skupaj se je uradno zaključil 30. 9. 2021, z izvajanjem aktivnosti pa nadaljujemo s finančno podporo šestih občin: MO Novo mesto, Šmarješke in Dolenjske Toplice, Straža in Škocjan ter Šentjernej. Stik z udeleženci in uporabniki centra želimo ohraniti tudi v prihodnje, zato organiziramo aktivnosti z različno vsebino in za različne ciljne skupine. Ob ponovnem razpisu za to področje bomo v RIC-u kandidirali za evropska sredstva, da bomo v okviru našega Večgeneracijskega centra lahko nudili podporo, izobraževanje in socialno vključevanje občanom občin JV regije.

Trenutno v VGC-ju organiziramo Plese narave, ki jih vodi Marija Črv, od oktobra dalje pa bodo potekala srečanja članov Likovno kulturno društvo Mavrica Novo mesto, ki ustvarjajo na delavnicah umetniškega izražanja. Plesi so ob petkih ob 9.00, likovniki pa se srečujejo ob sredah od 15.30 do 19.30 v RIC-u Novo mesto. Za leto 2023 še niso znana finančna sredstva, zato tudi ne moremo napovedati, kaj bomo lahko ponudili našim udeležencem.

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

#### **Dodatne informacije:**

**Zvonka Potočar**, vodja projekta

05 907 57 09, 031 305 640

[zvonka.potocar@ric-nm.si](mailto: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 koledarsko leto 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 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)