

UNIVERZA ZA STAREJŠE

Ponudba programov za študijsko
leto 2026/2027



fotografija: Canva

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

Vpis v novo študijsko leto poteka v mesecu septembru in tudi v nadaljevanju, med študijskim letom, vse do zapolnitve prostih mest v skupinah. Študijsko leto traja devet mesecev, od oktobra 2026 do junija 2027.

Prijavite se lahko osebno, v tajništvu RIC-a Novo mesto ali po elektronski pošti na Agnieszka.Natalia.Mravinec@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.

Letna članarina znaša 20 € in je namenjena:

- kritju stroškov delovanja US,
- pridobivanju novih članov,
- promociji US in njenih dejavnosti,
- organizaciji četrtkovih srečanj,
- organizaciji in vodenju študijskih programov,
- obveščanju članov in javnosti.

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.

Kontakt:

Agnieszka Natalia Mravinec, vodja Univerze za starejše RIC Novo mesto

t: 05 907 5 711

e: Agnieszka.Natalia.Mravinec@ric-nm.si

UNIVERZA ZA STAREJŠE

Univerza za starejše ima v RIC-u Novo mesto dolgo tradicijo in je namenjena starejšim, ki želijo ostati aktivni, pridobivati nova znanja, razvijati svoje interese, ustvarjati in se družiti.

Mnogo je namreč starejših, ki so zaključili aktivno delovno dobo, si pa želijo ohraniti vitalnost, pridobivati nova znanja, prenašati svoje izkušnje na druge, skratka poskrbeti za kvalitetno starost in narediti nekaj zase.



ZAKAJ SE VČLANITI

Namen univerze je, da se njeni člani združujete, izobražujete, ustvarjate in osebno rastete, s tem pa ostanete aktivni na jesen življenja. Možnosti, ki jih imate pri nas na voljo, je iz leta v leto več. Naša ponudba vključuje pestre programe, ki so zasnovani in oblikovani na osnovi želja članov in naših izkušenj.

Član Univerze za starejše v RIC-u Novo mesto lahko postane vsak upokojenec ali 'pripravnik' na upokojitev, 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.

RIC Novo mesto skrbi za pripravo programa, usklajevanje vsebin in organizacijo srečanj. Program nastaja tudi na podlagi predlogov, želja in interesov članov, zato se vsebine sproti prilagajajo njihovim potrebam in zanimanju.

Termin: vsak četrtek (1x na teden, od 9.30 do 11.45)

Lokacija: RIC Novo mesto oziroma druga lokacija glede na vsebino srečanja

Cena: brezplačno za člane US



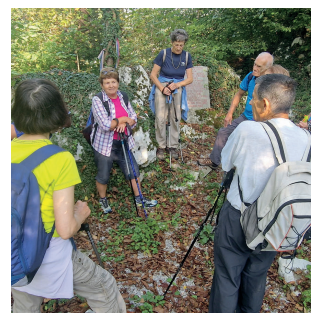
Četrtrkova srečanja so prijeten in pomemben del Univerze za starejše RIC Novo mesto. Namenjena so druženju, učenju, odkrivanju novih vsebin in prijetnemu preživljanju prostega časa.

Vsak četrtek prinaša nekaj drugega – zanimiva predavanja, potopisne zgodbe, pogovore, delavnice, filmske ogleda ter vsebine s področja zdravja, kulture, digitalnega sveta in drugih aktualnih tem. Program pripravljamo sproti in pri tem upoštevamo tudi želje ter zanimanja članov, zato si lahko vsak izbere srečanja, ki ga najbolj pritegnejo.

Četrtrkova srečanja so priložnost, da se člani srečajo, poklepetajo, izvedo kaj novega in skupaj preživijo prijetno dopoldne.

RIC Novo mesto, ki skupaj s prostovoljnimi vodjami posameznih pohodov skrbi za pripravo in organizacijo pohodov. Program ima že več kot 25-letno tradicijo in je eden od priljubljenih načinov druženja, gibanja in spoznavanja domačega okolja v okviru Univerze za starejše.

Trajanje programa: september-maj
Termin: 2x mesečno
Lokacija: različne pohodne poti po Dolenjski,
Beli krajini in širši okolici
Cena: brezplačno za člane US



Program združuje gibanje, druženje ter spoznavanje naravne in kulturne dediščine. Udeleženci se dvakrat mesečno odpravijo na pohode po bližnji in širši okolici ter odkrivajo manj znane poti, kraje, njihove zgodbe in zanimivosti.

Pohode pogosto vodijo udeleženci ali domačini, ki posamezne kraje dobro poznajo in z drugimi delijo svoje znanje, spomine in zanimive zgodbe. Občasno so organizirani tudi izleti z avtobusom, ki omogočajo raziskovanje bolj oddaljenih krajev.

Načrt pohodov je prilagodljiv, saj se lahko zaradi vremena ali drugih okoliščin spremenita smer poti ali datum izvedbe. Predhodna prijava za udeležbo na pohodih ni potrebna. Obvezna pa je:

DOBRA VOLJA IN VESELJE!

Mentor: MARUŠA ANCELJ, svetovalka v svetovalnem središču in profesorica angleščine. Udeležencem nudi individualno podporo pri učenju, uporabi digitalnih tehnologij ter izbiri ustreznih učnih gradiv glede na njihove potrebe in cilje.

Trajanje programa: vse leto

Termin: po dogovoru, posvet na voljo samo s predhodno prijavo

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: brezplačno

Središče za samostojno učenje je namenjeno vsem, ki se želijo učiti samostojno, pri tem pa potrebujejo usmeritev, učna gradiva, računalniško opremo ali podporo svetovalke. Učenje je prilagojeno znanju, željam in potrebam posameznika.

Na voljo so različna učna gradiva, računalnik in dostop do interneta. Svetovalka pomaga pri izbiri primernih gradiv in načrtovanju učenja, na voljo pa je tudi podpora pri učenju angleščine ter drugih vsebinah, ki jih želi posameznik usvojiti ali utrditi.

UPORABA PAMETNEGA TELEFONA IN RAČUNALNIKA

Na voljo v svetovalnem središču je tudi individualna pomoč pri uporabi pametnega telefona, računalnika in spletnih storitev, prilagojena predznanju in konkretnim vprašanjem posameznika.

Pomoč lahko vključuje prenos fotografij na računalnik ali USB ključek, sprostitev prostora na telefonu, uporabo aplikacij, kot so WhatsApp, Viber in zVEM, elektronske pošte, spletnih strani in drugih uporabnih storitev. Svetovalka pomaga tudi pri nastavitvah telefona, uporabi različnih funkcij ter pri vprašanjih, ki se pojavijo pri vsakodnevni uporabi digitalnih naprav.

PONUDBA PROGRAMOV za ŠTUDIJSKO LETO 2026/2027

Mentorica: ELIZABETA VARDIJAN, učiteljica slovenskega jezika, knjižničarka in dolgoletna prostovoljka Univerze za starejše RIC Novo mesto. Že vrsto let spodbuja branje in vseživljenjsko učenje starejših ter od leta 2006 vodi bralno skupino Beremo skupaj. Za svoje delo je prejela naziv ambasadorica učenja in nagrado Mestne občine Novo mesto za dolgoletno prostovoljno delo. Je tudi ambasadorica učenja.

Trajanje programa: oktober- julij

Termin: 1x mesečno, vsak prvi delovni torek v mesecu ob 10.00

Lokacija: Knjižnica Mirana Jarca Novo mesto – čitalnica Oddelka za odrasle

Cena: brezplačno za člane US

Okvirna vsebina:

Bralna skupina je namenjena vsem, ki radi berejo, se pogovarjajo o knjigah ter izmenjujejo svoja mnenja in bralne izkušnje. Udeleženci se pred posameznim srečanjem seznaniijo z izbrano knjigo, da je pogovor čim bolj bogat in zanimiv.

Poleg mesečnih srečanj skupina spremlja literarne večere in druge dogodke, obiskuje knjižne sejme, sodeluje pri bralni znački za odrasle ter širi veselje do branja s priporočanjem dobrih knjig.

Cilji programa so:

- spodbujanje branja in ljubezni do knjig,
- razvijanje kulture pogovora in izmenjave mnenj,
- spoznavanje različnih avtorjev in literarnih del,
- ohranjanje miselne aktivnosti in radovednosti.

»Kdor bere, živi sto življenj, kdor ne bere, živi samo eno življenje.«

TERAPEVTSKE VAJE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Mentorica: HELENA VINŠEK, diplomirana fizioterapevtka z dolgoletnimi izkušnjami na področju fizioterapije, terapevtskih vaj in dela z osebami z različnimi gibalnimi težavami. Svoje strokovno znanje usmerja v varno, postopno in pravilno izvajanje vaj, ki prispevajo k boljšemu gibanju, večji stabilnosti in kakovostnejšemu vsakdanjemu življenju.

Trajanje programa: 10 srečanj, pričetek 4. novembra 2026
Termin: sreda (1x tedensko, od 9.00 do 10.00)
Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto
Cena: 25 eur (z vključenim DDV)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen starejšim odraslim, ki želijo z varno in strokovno vodenno vadbo ohranjati gibljivost, moč, ravnotežje in splošno telesno zmogljivost. Vaje bodo prilagojene zmožnostim udeležencev in bodo potekale postopno, z upoštevanjem individualnih potreb.

Udeleženci bodo izvajali terapevtske vaje za izboljšanje telesne drže, gibljivosti sklepov, krepitev mišic, boljše ravnotežje in lažje vsakodnevno gibanje. Posebna pozornost bo namenjena pravilni izvedbi vaj, varnosti pri gibanju, dihanju ter preprečevanju bolečin in poškodb.

Cilji programa so:

- ohranjati in izboljševati gibljivost, moč in telesno držo,
- izboljševati ravnotežje, koordinacijo in stabilnost pri gibanju,
- spodbujati pravilno in varno izvajanje terapevtskih vaj,
- prispevati k boljšemu počutju in lažjemu vsakodnevnomu gibanju.

KREPIMO MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Mentorica: MOJCA ŠENICA, magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu, z večletnimi izkušnjami na področju vodenja vadb in delavnic za krepitev mišic medeničnega dna. S svojim strokovnim znanjem udeleženkam pomaga pri pravilnem, varnem in postopnem izvajanju vaj ter jih spodbuja k skrbi za zdravje in dobro počutje.

Trajanje programa: (12 srečanj, 1x tedensko po 1 šolsko uro)

Termin: določen bo po oblikovanju skupine

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: 50 eur (z vključenim DDV)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen ženskam, ki želijo okrepiti mišice medeničnega dna ter preprečevati ali zmanjševati težave z uhajanjem urina. Udeleženke bodo spoznale pomen teh mišic ter skozi praktične vaje usvajale pravilno tehniko njihove aktivacije in sproščanja. Poudarek bo na pravilnem dihanju, zavedanju telesa in rednem izvajanju vaj.

Cilji programa so:

- naučiti se pravilnega izvajanja vaj za krepitev mišic medeničnega dna,
- izboljšati tonus mišic medeničnega dna,
- prispevati k preprečevanju oziroma zmanjševanju težav z uhajanjem urina,
- pridobiti praktično znanje za samostojno izvajanje vaj tudi doma.

Mentorica: GOZDANA PETRIČ, pravnica in izkušena igralka bridža iz Novega mesta. Je članica Bridge kluba Novo mesto ter aktivna tudi v Bridge zvezi Slovenije. Na tekmovanjih dosega vidne rezultate, svoje znanje in navdušenje nad bridžem pa želi približati tudi začetnikom.

Trajanje programa: oktober- maj, pričetek 12. oktobra 2026

Termin: torek (1x na teden, od 10.00 do 12.00)

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: brezplačno za člane US

Okvirna vsebina:

Osnovni tečaj bridža je namenjen vsem, ki želijo spoznati eno najbolj priljubljenih miselnih iger s kartami. Udeleženci bodo postopoma spoznali osnovna pravila, potek igre, licitacijo ter osnovne načine sodelovanja s partnerjem.

Program bo potekal praktično in postopno, zato predhodno znanje ni potrebno. Bridž spodbuja logično razmišljanje, koncentracijo, spomin in strateško načrtovanje, hkrati pa ponuja prijetno priložnost za druženje.

Cilji programa so:

- spoznavanje osnovnih pravil in poteka igre bridž,
- razvijanje logičnega in strateškega razmišljanja,
- spodbujanje koncentracije in spomina,
- učenje sodelovanja in komunikacije s partnerjem,
- spodbujanje druženja in novih poznanstev,
- kakovostno in aktivno preživljanje prostega časa.

Mentorica: CVETKA KRAMPELJ glasbena pedagoginja in zborovodkinja, dolgoletna vodja Mešanega pevskega zbora Revoz ter mentorica programov za starejše. S svojim delom spodbuja zborovsko petje, ustvarjalnost, druženje in vseživljenjsko učenje. Je prejemnica Priznanja ACS 2026.

Trajanje programa: 44 ur, pričetek 7. oktobra 2026
Termin: sreda (1x tedensko, od 9.00 do 10.30)
Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto
Cena: 40,00 eur (z vključenim DDV)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen vsem, ki imajo radi glasbo, petje in prijetno druženje. Udeleženci bodo spoznavali različne glasbene zvrsti, prepevali znane in preproste pesmi ter ob glasbi obujali spomine, razvijali posluš in uživali v skupnem ustvarjanju. Del programa bo namenjen tudi pogovoru o glasbi, poslušanju izbranih skladb ter po možnosti skupnemu obisku koncerta.

Glasba pozitivno vpliva na razpoloženje, spomin in splošno počutje, skupno petje pa krepi občutek povezanosti in pripadnosti skupini. Program vodi Cvetka Krampelj, glasbena pedagoginja in zborovodkinja, ki ima dolgoletne izkušnje z vodenjem pevskih skupin in programov za starejše.

Cilji programa so:

- spodbujanje veselja do glasbe in petja,
- ohranjanje spomina, pozornosti in miselne aktivnosti,
- krepitev dobrega počutja in pozitivnega razpoloženja,
- razvijanje ustvarjalnosti in glasbenega izražanja.

Mentor: MATJAŽ DUH, refleksoterapevt, klasični maser in inštruktor joge, ki se z masažo, refleksoterapijo, tradicionalnimi znanji in drugimi pristopi za dobro počutje ukvarja že več let. Opravljena ima številna izobraževanja in tečaje, med drugim s področja refleksoterapije, ročne limfne drenaže, klasične švedske masaže, ajurvede, tradicionalne kitajske medicine, joge in drugih tehnik za sproščanje ter boljše počutje.

Trajanje programa: - 12 ur (6 srečanj, 1 x tedensko po 2 šolski uri)
Termin: določen bo po oblikovanju skupine
Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto
Cena: 60 eur (z vključenim DDV)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen udeležencem, ki želijo na praktičen način izboljšati počutje, sproščanje in skrb zase. Spoznali bodo osnove samomasaže, refleksnih masaž, limfne drenaže, ajurvede, joge, dihalnih vaj in tehnik sproščanja ter teme, povezane s spanjem, spominom, prehrano in dnevno rutino. Program bo potekal skozi pogovor, praktične prikaze in vaje.

Cilji programa so:

- spoznati osnovne tehnike sproščanja in samopomoči,
- se seznaniti z osnovami samomasaže, refleksne masaže in limfne drenaže,
- naučiti se preprostih vaj za hrbtenico, dihanje in sprostitev,
- razumeti pomen joge, ajurvede, spanja, prehrane in dnevne rutine za dobro počutje.

Mentorica: MOJCA ŠENICA, magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu, z večletnimi izkušnjami na področju vodenja vadb in delavnic za krepitev mišic medeničnega dna. S svojim strokovnim znanjem udeleženkam pomaga pri pravilnem, varnem in postopnem izvajanju vaj ter jih spodbuja k skrbi za zdravje in dobro počutje.

Trajanje programa: 12 ur (12 srečanj, 1 x tedensko po 1 šolsko uro)

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: 50 eur (z vključenim DDV)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen vsem, ki želijo ohranjati miselno aktivnost, krepiti spomin, zbranost in logično razmišljanje. Čeprav možgani niso mišica, za dobro delovanje potrebujejo redno vadbo, nove izzive in raznolike miselne naloge.

Udeleženci bodo izvajali različne vaje za krepitev spomina, pozornosti, jezika, logike, prostorske predstave, splošne razgledanosti in matematičnega razmišljanja. Vaje bodo raznolike in prilagojene udeležencem, od lažjih do zahtevnejših.

Udeleženci bodo prejeli tudi primere vaj, ki jih bodo lahko samostojno izvajali doma.

Cilji programa so:

- izboljševati spomin, zbranost in miselno prožnost,
- spodbujati redno miselno aktivnost,
- naučiti se načinov vsakodnevne krepitev spomina,
- razvijati logično razmišljanje in prostorsko predstavo.

Mentorica: JASMINA ŽAGAR, profesorica likovne pedagogike, z dolgoletnimi izkušnjami na področju izobraževanja, umetnosti in kulturnih dejavnosti. Že vrsto let deluje kot pedagoginja, mentorica likovnih dejavnosti ter organizatorka kulturnih in izobraževalnih vsebin.

Trajanje programa: 25 šolskih ur

Termin: določen bo po oblikovanju skupine

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: 50,00 eur (z vključenim DDV)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen vsem, ki jih zanima umetnost in želijo na razumljiv način spoznavati umetnostno zgodovino. Primeren je za udeležence brez posebnega predznanja.

Udeleženci bodo spoznavali izbrana umetnostna obdobja, znane umetnine, prazgodovinsko umetnost, umetnost na Slovenskem ter smeri moderne in sodobne umetnosti. Poudarek bo na opazovanju, razumevanju in pogovoru o umetninah.

Program bo vključeval tudi analizo likovnih del, virtualne ogleda muzejev in galerij ter po dogovoru obisk razstave, muzeja ali galerije.

Cilji programa so:

- spoznati osnovna umetnostna obdobja in izbrane umetnine,
- razvijati opazovanje in razumevanje likovnih del,
- povezovati umetnost z zgodovinskim in kulturnim okoljem,
- spodbujati zanimanje za muzeje, galerije in razstave,
- krepiti kulturno razgledanost, radovednost in veselje do umetnosti.

Mentorica: BELINDA LOVRENČIČ, magistrica inovativnega menedžmenta v izobraževanju ter predavateljica IKT in digitalnih inovacij. Ima bogate izkušnje z izobraževanjem odraslih, uporabo digitalnih orodij in novih tehnologij ter zna zahtevnejše vsebine predstaviti na razumljiv in praktičen način.

Trajanje programa: 20 šolskih ur (1x tedensko, 7 srečanj po 3 šolske ure)

Termin: določen bo po oblikovanju skupine

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: 50 eur (z vključenim DDV)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen vsem, ki želijo samozavestneje in varneje uporabljati računalnik pri vsakdanjih opravilih. Udeleženci bodo skozi praktične vaje spoznali osnovne funkcije računalnika ter se naučili uporabljati programe in spletne storitve, ki jim lahko olajšajo vsakdanje življenje.

Spoznali bodo delo z mapami in datotekami, pisanje in urejanje besedil, uporabo elektronske pošte ter iskanje informacij na spletu. Naučili se bodo shranjevati in urejati fotografije, uporabljati USB-ključek ter prenašati datoteke med telefonom in računalnikom.

Posebna pozornost bo namenjena tudi varni uporabi interneta, prepoznavanju spletnih prevar in sumljivih sporočil ter zaščiti osebnih podatkov. Udeleženci bodo lahko na srečanjih zastavili tudi vprašanja o konkretnih težavah, s katerimi se srečujejo pri uporabi računalnika.

Cilji programa so:

- samozavestnejša in samostojnejša uporaba računalnika,
- obvladovanje osnovnega dela z datotekami in mapami,
- uporaba elektronske pošte in spletnih storitev,
- učinkovito iskanje informacij na spletu.

Mentorica: BELINDA LOVRENČIČ, magistrica inovativnega menedžmenta v izobraževanju ter predavateljica IKT in digitalnih inovacij. Ima bogate izkušnje z izobraževanjem odraslih, uporabo digitalnih orodij in novih tehnologij ter zna zahtevnejše vsebine predstaviti na razumljiv in praktičen način.

Trajanje programa: 20 šolskih ur (1x tedensko, 7 srečanj po 3 šolske ure)

Termin: določen bo po oblikovanju skupine

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: 50 eur (z vključenim DDV)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen starejšim odraslim, ki želijo na preprost in praktičen način spoznati umetno inteligenco ter možnosti njene uporabe v vsakdanjem življenju. Udeleženci bodo spoznali, kaj je umetna inteligenca, kje jo že srečujemo in kako jo lahko varno ter koristno uporabljamo.

V programu bodo udeleženci preizkusili uporabo digitalnih pomočnikov za iskanje informacij, pisanje krajših besedil, prevajanje, razlago neznanih pojmov, učenje tujih jezikov, načrtovanje izletov, pripravo voščil, receptov ali drugih vsakdanjih vsebin. Poseben poudarek bo namenjen varnosti, kritičnemu presojanju odgovorov in prepoznavanju napačnih ali nezanesljivih informacij.

Program bo potekal počasi, praktično in z veliko vajami, prilagojenimi potrebam udeležencev.

Cilji programa so:

- seznaniti udeležence z osnovnim pomenom umetne inteligence in njeno uporabo v vsakdanjem življenju,
- predstaviti možnosti uporabe umetne inteligence pri iskanju informacij, pisanju, prevajanju, učenju in načrtovanju vsakdanjih opravil,
- usposobiti udeležence za postavljanje jasnih vprašanj digitalnim pomočnikom.

Mentorica: MAJA FLORJANIČ, doktorica farmacije in terapevtka energijske medicine, ki udeležencem predstavlja različne pristope za sproščanje, boljše zaznavanje telesa in skrb za dobro počutje.

Trajanje programa: oktober- junij

Termin: četrtek (1x na teden, od 18.00 do 19.15)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: brezplačno za člane US (trenutno ni prostih mest)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen vsem, ki želijo spoznati različne tehnike sproščanja, dihanja, meditacije in pristope energijske medicine. Udeleženci bodo skozi praktične vaje raziskovali povezavo med telesom, čustvi, stresom in splošnim počutjem.

Spoznali bodo različne tehnike, kot so dihalne in sprostitvene vaje, meditacija, avtogeni trening ter drugi pristopi, ki jih izvaja v okviru energijske medicine. Poudarek bo na boljšem zavedanju lastnega telesa, umirjanju in iskanju načinov za več ravnovesja v vsakdanjem življenju.

Cilji programa so:

- spodbujanje sproščanja in zmanjševanja vsakodnevnega stresa,
- razvijanje zavedanja lastnega telesa in počutja,
- spoznavanje različnih tehnik dihanja in meditacije,
- spodbujanje skrbi zase in notranjega ravnovesja.

Mentorica: MARIJA ČRV, nekdanja vzgojiteljica, ki je po zaključku poklicne poti svojo ustvarjalnost usmerila v glasbo in ples. Navdihujejo jo Bachovi plesi ter harmonija narave, ki jo skozi lastne koreografije prenaša v gibanje. V Novem mestu in Šentjerneju vodi skupine plesov narave ter s svojim delom spodbuja ustvarjalnost, gibanje in povezovanje ljudi. Je tudi ambasadorica učenja.

Trajanje programa: oktober- junij

Termin: (2x tedensko, torek in petek , od 9.00 do 10.30

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: brezplačno za člane US (trenutno ni prostih mest)

Okvirna vsebina:

Program je namenjen vsem, ki želijo skozi gibanje in ples doživljati ter izražati lepoto naravnega sveta. Udeleženci bodo spoznavali različne plesne oblike, ki jih navdihujejo naravni elementi, kot so veter, voda, drevesa in živali.

Skozi ustvarjalno gibanje bodo raziskovali energijo in ritme narave, razvijali telesno koordinacijo ter lastno izražanje. Plesi potekajo v prijetnem in sproščenem vzdušju ter omogočajo povezovanje z drugimi, hkrati pa spodbujajo gibanje, ustvarjalnost in dobro počutje.

Cilji programa so:

- spodbujanje gibanja in telesne aktivnosti,
- razvijanje koordinacije in občutka za ritem,
- spodbujanje ustvarjalnosti in izražanja skozi ples,
- krepitev povezanosti z naravo,
- spodbujanje druženja in medsebojne povezanosti,
- izboljšanje počutja in kakovostno preživljanje prostega časa.

Mentorica: NENE BORČILO, akademska slikarka in vsestranska umetnica iz Novega mesta. Leta 2007 je diplomirala na šoli za vizualne umetnosti Arthouse v Ljubljani. Deluje na različnih področjih umetnosti, med drugim izdeluje unikatni nakit iz različnih materialov ter se ukvarja s fotografijo. Vodi Nene Atelje in ustvarja v svojem umetniškem ateljeju v Novem mestu.

Trajanje programa: 20 šolskih ur (1x tedensko, 7 srečanj po 3 šolske ure)

Termin: določen bo po oblikovanju skupine

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: 50 eur (z vključenim DDV)

V ceno so vključeni materiali.

Okvirna vsebina:

Program je namenjen udeležencem, ki želijo na sproščen in ustvarjalni način spoznati različne ročne in likovne tehnike. Na srečanjih bodo ustvarjali v tehnikah filcanja, paper machéja, collagea ter izdelovali nakit iz recikliranih materialov.

Program je praktično naravnan, posebno predznanje ni potrebno. Udeleženci bodo razvijali ustvarjalnost, ročne spretnosti in osebni izraz ter izdelali unikatne izdelke, ki jih bodo lahko odnesli domov.

Cilji programa so:

- spoznati različne ustvarjalne in ročne tehnike,
- razvijati ustvarjalnost, domišljijo in ročne spretnosti,
- izdelati unikatne izdelke iz različnih materialov,
- spodbujati trajnostno razmišljanje z uporabo recikliranih materialov,
- krepiti estetski čut, sprostitvev in veselje do ustvarjanja.

ANGLEŠČINA/ NEMŠČINA/ ITALIANŠČINA/ ŠPANŠČINA

Bi se radi na potovanju brez zadrege sporazumeli v hotelu, restavraciji ali trgovini? Ali pa preprosto osvežili svoje znanje tujega jezika? Programi so usmerjeni v praktično sporazumevanje v vsakdanjih situacijah in na potovanjih. Poudarek bo na pogovoru, uporabnem besedišču in izrazih, ki jih lahko takoj uporabite.

Učenje bo potekalo sproščeno in praktično, z veliko pogovora, vaj v parih ter primerov iz resničnega življenja.

Program bo izveden ob prijavi najmanj 12 udeležencev.

Trajanje programa: 20 šolskih ur

Termin: 1x tedensko, 7 srečanj

Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto

Cena: 50 eur (z vključenim DDV)

Pri vsakem jeziku sta na voljo dve stopnji:

1. stopnja – za začetnike in tiste z malo predznanja
2. stopnja – za udeležence, ki že poznajo osnove in želijo svoje znanje nadgraditi

Cilji programa:

- razvijati samozavest pri sporazumevanju v tujem jeziku,
- usvojiti uporabno besedišče in izraze za vsakdanje situacije in potovanja,
- izboljšati razumevanje in govorno sporazumevanje,
- vaditi komunikacijo v hotelu, restavraciji, trgovini, na poti in v drugih praktičnih situacijah,
- ohranjati in nadgrajevati že pridobljeno jezikovno znanje.

Preventivna delavnica za starejše e-kolesarje in kolesarje

Varna, odgovorna in predvidljiva vožnja

Termin: 6. 10 . 2026

**Lokacija: RIC Novo mesto, Topliška cesta 2,
Novo mesto, učilnica 3-4**

**Udeležba je brezplačna.
Lepo vabljeni !**



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



OM Chanting

Srečanja bodo izvedena v
sklopu projekta **VGC Skupaj +**
v sodelovanju z
Bhakti Marga Slovenija.

RIC Novo mesto,
Topliška cesta 2,
Novo mesto



**brezplačna
srečanja**

OM Chanting je izjemno lepa, preprosta, a hkrati zelo učinkovita skupinska tehnika (del Atma Kriya Joge), ki ima pozitiven vpliv na telesno zdravje ter pomaga pri umirjanju čustev, uma in duha. Njen glavni namen je, da posamezniku omogoči ponoven stik s samim seboj in občutenje globokega notranjega miru.

Tekom izvedbe pojemo zvok OM, ki je najvišja in najčistejša vibracija. Sedimo na stolih, ki so nameščeni po določeni geometrijski postavitvi zato, da je učinek močnejši.

Po 45ih minutah nekajkrat položimo roke na predele telesa, ki potrebujejo podporo.

Sledi kratka meditacija in zaključek. Tehnika je primerna za vsakogar.



17.00 – 18.00

14. 7. 2026

25. 8. 2026

22. 9. 2026

27. 10. 2026

24. 11. 2026

22. 12. 2026

Predhodne prijave niso potrebne.

Dodatne informacije: anita.jakse@ric-nm.si, 041 604 345



Aktivnost je financirana v okviru projekta VGC Skupaj+
Kontakt: Anita Jakše, anita.jakse@ric-nm.si, 041 604 345



TOREK

27. 10. 2026

Mobilni heroji

27.10.2026
9:00–13:00

RIC Novo mesto



Topliška cesta 2
Novo mesto,
Učilnica 1-2

Simbioza

Udeležba je brezplačna, predhodna prijava ni potrebna.
Lepo vabljeni !



Univerza za starejše
RIC Novo mesto

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



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