****

**MEDGENERACIJSKI CENTER RADOL`CA, OKTOBER 2021**

**VSI PROGRAMI SO BREZPLAČNI**

**PRIJAVE:**

**Telefon: 04 537 24 00**

**Mobitel: 041 762 616**

**Elektronska pošta:** **lur.info@guest.arnes.si**

**PCT: DA/NE**

**V ŽIVO ALI ZOOM**

1. **PROGRAM NAPREDNEGA RAČUNALNIŠTVA, izvajalka Bojana Jamnik Široka**

**Trajanje: 20 ur, začetek: torek, 12.10., ob 12.00, V ŽIVO, PCT**

Program je namenjen tistim, ki že imate dovolj znanja iz računalništva in želite svoje znanje še nadgraditi. Pridobili boste znanje iz uporabe najrazličnejših spletnih aplikacij, uporabe socialnih omrežij in podobno.

1. **PROGRAM ZAČETNEGA RAČUNALNIŠTVA, izvajalka Vera Pelhan, V ŽIVO, PCT**

**Trajanje: 20 ur, začetek: četrtek, 7.10., 9.00**

Program začetnega računalništva je namenjen tistim, ki se boste prvič srečali z računalništvom. Naučili se boste uporabljati program Windows, internet. Ustvarili si boste račun za elektronsko pošto na Gmailu in se naučili poslati in prejeti pošto, ustvariti nove stike.

1. **RAČUNALNIŠKA UR`CA S KRISTJANOM, izvajalec Kristjan Čubranič, V ŽIVO, PCT**

**Začetek: v oktobru**

Če imate težave z računalnikom ali pametnim telefonom in vas spravljata v stres, potem lahko pridete h Kristjanu, da bosta skupaj rešila računalniške in telefonske težavice. Brezplačna Ur`ca s Kristjanom poteka v računalnici na Ljudski univerzi Radovljica. S seboj lahko prinesete tudi svoj računalnik.

1. **PAMETNI TELEFONI, ZAČETNI IN NADALJEVALNI, izvajalka Bojana Jamnik Široka**

**Trajanje: 10 ur, začetek: ponedeljek in torek, 11.10 in 12.10, ob 10.00, V ŽIVO, PCT**

Pametni telefon ([angleško](https://sl.wikipedia.org/wiki/Angle%C5%A1%C4%8Dina) smartphone) je [mobilni telefon](https://sl.wikipedia.org/wiki/Prenosni_telefon), ki ponuja naprednejše [računalniške](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ra%C4%8Dunalnik) sposobnosti in povezljivost kot sodobni osnovno-funkcijski [telefoni](https://sl.wikipedia.org/wiki/Telefon). V programu boste spoznali; nastavitve za pametne telefone, nastavitve računov za elektronsko pošto, uporabo Google Photo in Google Drive, prenos brezplačnih aplikacij (za zaščito, navigacijo navfree, zaščito, skeniranje), uporabo wi-fi storitev.

1. **JOGA izvajalka Marcela Boben, ČEBELARSKI CENTER LESCE**

**Trajanje: 20 ur**

**Začetek: četrtek, 7.10., ob 9.00 (V ŽIVO), ZASEDENO**

Joga je starodavna znanost o življenju, eden najstarejših naukov o ravnovesju telesa, uma in duha, ki so ga Indijci izmojstrili in izvajali že pred tisočletji. Asane prenavljajo, pomlajujejo krepijo in varujejo pred boleznimi. Cilj jogijskih praks je svobodno življenje, neodvisno od zunanjih in notranjih pritiskov. Pridružite se nam na srečanjih in jogo izkusite na svojem telesu, hitro boste deležni njenih pozitivnih učinkov.

1. **JOGA ZOOM, izvajalka Marcela Boben,**

**Trajanje: 20 ur, začetek v oktobru, na daljavo preko ZOOM**

1. **VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO, izvaja Slavica Hrovat, ČEBELARSKI CENTER LESCE**

**Trajanje: 20 ur. Potekale bosta dve skupini, ena skupina bo potekala v živo in ena preko ZOOM**

**Skupina v živo začetek: torek, 5.10., ob 9.00, ZASEDENO**

**Skupina ZOOM začetek: četrtek, 7.10., ob 18.00**

Vadbo bo vodila upokojena fizioterapevtka s številnimi izkušnjami Slavica Hrovat. Vadba je namenjena vsem, ki že imate bolečine, kot tudi tistim, ki želite ohraniti zdravo in prožno hrbtenico še naprej. Pri vadbi se boste spoznali z različnimi razteznimi in krepilnimi vajami za prožno, močno in gibljivo hrbtenico, medenico, vrat in ramenski obroč. Izboljšali si boste držo in povečali stabilnost.

1. **ENERGIJSKE TEHNIKE ZA BOLJŠE ZDRAVJE IN POČUTJE, izvaja Simona Prhavc**

**Trajanje: 20 ur, začetek: torek, 5.10., ob 8.30., V ŽIVO, PCT**

Program poteka v sodelovanju z društvom Magičnost gibanja, ki se ukvarja z učenjem in izvajanjem energijskih in meditativnih tehnik z namenom samozdravljenja, osebne rasti in dviga nivoja zavedanja. Energijske in meditativne tehnike, ki se jih lahko naučite, vam pomagajo, da se ponovno napolnite z energijo, spustite neprijetna čustva in umirite svoj um.

 **9. SPROŠČANJE Z IRENO, izvaja Irena Odar Tomaževič**

**Trajanje: 20 ur, začetek: 6.10., ob 10.00, ZOOM**

V sredah se bomo sprostili, zdravili in napolnili z preprostimi energijsko zdravilnimi sproščujočimi vajami in vizualizacijami. Gradili bomo boljši danes zase in za svet.

1. **MASAŽA DLANI IN STOPALA, izvaja Mirjana Grašič**

**Trajanje: 20 ur,**

**1. SKUPINA, začetek: četrtek, 14.10., ob 10.00, LUR, V ŽIVO, PCT**

**2. SKUPINA, začetek: sreda, 13.10., ob 18.00, ZOOM**

Delavnica je namenjena vsem, ki bi radi poskrbeli za svoje zdravje, boljše počutje in s tem kvalitetnejše življenje. Pogledali bomo zgradbo dlani in stopala in povezavo z telesom in zdravjem. Kako se naše zdravje odraža na dlan in stopalu, kako lahko prepoznamo težave in si pomagamo sami. Spoznali bomo refleksnoconsko masažo, za kaj in kdaj se uporablja. Naučili se bomo osnovnih prijemov in tehnik, ki jih lahko uporabljamo za samomasažo ali masažo družinskih članov.

, PCT

1. **MOJE POTOVANJE PO ČAKRAH, izvaja Mirjana Grašič, V ŽIVO, PCT**

**Trajanje: 14 ur, začetek: četrtek, 14.10., ob 11. 45, LUR**

Spoznali bomo energijska središča oziroma čakre. Potovanje bomo začeli pri prvi- korenski čakri in se povzpeli do kronske. Povezali jih bomo z zdravjem, hormonskim sistemom in organi v telesu. Preko karmične diagnostike bomo poiskali blokade na posameznih čakrah, se učili vaj za harmonizacijo in poiskali ter obdelali točke na dlaneh, ki ustrezajo posamezni čakri. Sklop zavzema 7 srečanj po 2 šolski uri. Priporočljivo je, da s seboj prinesejo pijačo.

1. **SPROSTITEV IN REGENERACIJA Z ZVOKOM, Mina Kunstelj, ČEBELARSKI CENTER LESCE**

**Trajanje: enkrat mesečno ob četrtkih ob 18.00, V ŽIVO, PCT**

**Datumi: 30.9., 28.10., 25.11. in 23.12.**

Na delavnici se bomo prepustili zvoku gonga in drugih inštrumentov (himalajske posode, kristalna posoda, terapevtske vilice za Ohmpunctur...), ob spremljavi shrutija pa bodo zazvenele pesmi duše in mantre (sanskrt: manas=um, trayate=osvoboditi ). Z glasovnimi vajami (izpevanje vokalov) bomo vstopali globlje v prostor svojega srca in spoznali zdravilno moč našega glasu.

1. **KAKO JE EFT SPREMENIL MOJE ŽIVLJENJE IN LAHKO TUDI VAŠE, izvaja Renata Čimžar**

**Trajanje: EFT poteka dvakrat mesečno ob sredah ob 17.30. Datumi: 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12. V ŽIVO, PCT**

Izvedeli boste na kakšen način nam tapkanje s prsti po določenih točkah meridianov pomaga na različnih področjih našega življenja. Sami se boste naučili izvajanja dela osnovnega recepta ter izkusili, kako metoda hitro in trajno odpravlja stres, zamero, fizične bolečine in neprijetne občutke. Pomaga nam izboljšati medosebne odnose. Tapkanje bo potekalo dvakrat mesečno, ob sredah ob 17.30 uri.

1. **ŠOLA ENERGIJSKEGA SAMOZDRAVLJENJA, izvajalka Petra Guzelj,**

**Trajanje: 60 ur, začetek: sreda, 6.10., ob 10.00, ZOOM**

Program bo potekal enkrat tedensko preko celega leta na daljavo preko ZOOM-a. Programu se lahko priključijo tudi začetniki.

**ENERGIJSKO SAMOZDRAVLJENJE;** Spoznali se bomo z različnimi tehnikami in energijskimi vajami za izboljšanje zdravja, počutja in ravnovesja v telesu in umu. **NAPREDNA MALA ŠOLA ASTROLOGIJE;** S pomočjo Astrohealinga, astrološkega predvidevanja bomo preučevali vzroke za bolezni in izboljšali zdravje. **MANIFESTACIJA OBILJA:** Čistili bomo čustvene travme in rezali energijske vezi, ki imajo napačne vzorce.

1. **ANALIZA PRAVLJIC, izvajalka Urška Ajdišek**

**Trajanje: enkrat mesečno, petki ob 10.00. Datumi: 15.10., 12.11., 10.12., V ŽIVO, PCT**

Pravljice so bile nekdaj namenjene odraslim. Prikazujejo dogajanja in stanja naše psihe in predstavljajo vsebine, s katerimi živimo, a se jih ne zavedamo. Skupina bo poskušala analizirati različne pravljice, ki jih poznamo v našem prostoru, njihovih sestavnih delov v celotno sporočilnost posamezne pravljice. Vabljeni na popotovanje skozi pravljični svet naše psihe in učenje preprostih življenjskih resnic pod njihovim navdihom.

1. **ANALIZA SANJ, izvajalka Urška Ajdišek**

**Trajanje: enkrat mesečno, petki ob 10.00. Datumi: 29.10., 26.11., 17.12., V ŽIVO, PCT**

Sanjamo vsi, večkrat na noč. Zato bi bilo še toliko bolj pomembno, da bi svoje sanje podrobneje poznal vsak izmed nas. Z njihovo pomočjo se lahko sami pozdravimo svojih duševnih stisk. Cikel predavanj na temo učenja analize sanj bo zajemal osnove razumevanja sanj, kako se pripraviti k sanjanju, da si bomo sanje zapomnili, kdo so osebe v naših sanjah, zakaj imamo nočne more in kako se lotevati analize sanjskega materiala.

1. **PROGRAM ČUJEČNOSTI, izvaja Armin Alibegovič**

**Trajanje: 14 ur, začetek: 14.10., ob 18.00, ZOOM**

Armin Alibegović je sociolog kulture, prevajalec in učitelj čuječnosti ter čustvene inteligence po programu Search Inside Yourself s sedežem v San Franciscu, <https://siyli.org/programs/search-inside-yourself>. Program je izredno poglobljen in praktično zasnovan z zelo interaktivno strukturo, saj poleg zanimive teorije podkrepljene z nevroznanostjo, udeleženci v njem vselej aktivno sodelujejo. Ponuja številna orodja, ki pomagajo posamezniku doseči večjo stopnjo razumevanja samega sebe in drugih. Pomaga pri spopadanju z različnimi življenjskimi izzivi ter medsebojnem sodelovanju. Po vsakem srečanju udeleženci dobijo domačo nalogo in tehnike, katere vadijo do naslednjega srečanja, nato pa skupaj spremljamo izkušnje in napredek.

Sedemtedenska delavnica tako vsebuje šest tematskih delov:

1.       Čuječnost (Mindfulness)

2.       Samozavedanje (Self-awareness)

3.       Samonadzorovanje (Self-management)

4.       Motivacija (Motivation)

5.       Empatija (Empathy)

6.       Vodstvo (Leadership)

**18. SODOBNA FILOZOFIJA, izvaja Urška Baloh, V ŽIVO, PCT**

**Trajanje: enkrat mesečno, datumi: ponedeljek ob 9.00, 18.10., 15.11. in 13.12.**

Predavanja so namenjena vsem, ki vas zanima področje humanistike. V svojih predavanjih se bomo osredotočili na probleme sodobne filozofije. Obravnavali boste teme kot so: odnos Grkov do mita, prijateljstvo in druženje v metafizičnem smislu, ideja Erosa po Platonu in sodoben koncept ljubezni, prijateljstvo in ironija v figuri Sokrata, antični anamnesis in ponavljanje, Ljubezen in prijateljstvo v polju političnega, v prečudovitem gorovju Zaraturstre, Kdo je zdaj antikrist v Nietzschejem antikristu? Preskoči brezno ali pa boš padel vanj! Korak pred padcem Evrope, Kritika razsvetljenskega videza, Ranjena poezija, ujeta v trpljenju industrije smrti, Problem prijateljstva v taborišču, Etika postutopične dobe, upanjski vidiki filozofije.

1. **POTOPISNA PREDAVANJA Z ZORANOM FURMANOM**

**Trajanje: enkrat mesečno, pričetek v oktobru, ZOOM**

Zoran Furman je popotnik, ki je prepotoval številne dežele. Ne baha se s številom držav, po katerih se je potepal, pravi, da ga zanima zgolj kvaliteta potovanja in pristen stik z deželo. Izogiba se turističnim potem, z nahrbtnikom jo raje mahne po tistih manj obljudenih in nemalokrat bolj napornih poteh, ki pa se obrestujejo z nepozabnimi doživetji. Njegova predavanja so doživeta, polna navdušenja in novih spoznaj, ki jih nadgradi z odličnimi fotografijami. Njegov zvesti in nepogrešljivi sopotnik je le fotoaparat.  Zoran pravi: ” Postala sva dober tandem – jaz v sebi kopičim občutja, aparat pa shranjuje vizualno podobo doživetij. Tako trenutki postanejo večni.”

1. **NORDIJSKA HOJA, izvaja Marina Ficko Pristov, učiteljica nordijske hoje.**

**Trajanje: enkrat tedensko ob lepem vremenu v Begunjah, začetek: 15.9., ob 9.00, V ŽIVO, PCT**

Nordijska hoja je aktivnost na prostem, pri kateri razgibamo in okrepimo celo telo. Primerna je za vse generacije in ima številne pozitivne učinke na naše zdravje. Pri hoji se uporabljajo palice za nordijsko hojo, pomembno pa je, da gibanje izvajamo pravilno. Nordijska hoja je odlična dejavnost za druženje v naravi, gibanje na svežem zraku pa še dodatno poskrbi za dobro počutje.

1. **KALIGRAFIJA,**

**Trajanje 20 ur, začetek: januar, V ŽIVO, PCT**

Seznanili se bomo s Kaligrafijo in vsemi pribori, ki jih bomo potrebovali, da lahko začnemo z lepo pisavo. Papir, svinčnik, peresa, drža. Naučili vas bomo pisavo in sicer okroglo pisavo (karolinška minuskula). Udeleženci lahko prinesete svoja peresa, ker so zelo različna in tudi rokovanje z njimi je specifično. Na prvih urah bomo malo umazani od gradita zato imejte s seboj vlažilne robčke.

1. **SLIKANJE V AKVAREL TEHNIKI**

**Trajanje 20 ur, začetek: januar, V ŽIVO, PCT**

Tehnika risanja z akvareli zgleda preprosta, a je v resnici ena zahtevnejših slikarskih tehnik. Uporabljamo barve topljive v vodi, kvaliteten visoko gramski papir, svinčnike, rotring... Slike so transparentne, ne prekrivne, vodene. Tehnika nam ponuja veliko igranja z barvami in preprostosti čopiča.

1. **PROGRAM MODERNEGA MOZAIKA PICASSIETTE, izvajalka Urška A. Potočnik**

**Trajanje: 30 ur, začetek v januarju, ZASEDENO**

Na tečaju modernega mozaika Picassiette, ki bo potekal pod mentorstvom Urške Ambrožič Potočnik, boste v 30 šolskih urah izdelali cvetlični mozaični lonček in mozaično sliko v tehniki Picassiette. V tej tehniki za material uporabljamo keramične posode, porcelanaste krožnike, skodelice ter druge primerne dodatke in to potem kombiniramo s ploščicami. Naučili se boste oblikovati koščke iz omenjenih materialov, spoznali primerna orodja in lepila.

1. **KLEPET OB ČAJU- RAVNOVESJE JE KLJUČ DO NOTRANJEGA MIRU IN HARMONIJE, izvaja Mirjana Grašič, V ŽIVO, PCT**

**Trajanje:16 ur,**  (8 srečanj – 2 šolski uri) , **pričetek v januarju 2022**

Gre za sklop srečanj, kjer se bomo ob sproščenem vzdušju dotikali različnih tem, ki nas vsakodnevno spremljajo in nam postavljajo določene izzive. Vsem nam je skupna želja, da bi bili zdravi, sproščeni, v dobrih odnosih, skratka harmonično in mirno življenje. Pravzaprav imamo vajeti v svojih rokah, zato bomo skupaj iskali načine, kako vnesti več harmonije, sreče, ravnovesja in zdravja v naše življenje.

**Tematska srečanja**

Kako postati in ostati pozitiven?

So moje misli ključ do zdravja.

Kaj mi povzročajo čustva in občutki

V oklepu strahov

Moji odnosi - moj svet

Kako moja preteklost definira mojo prihodnost?

Kako se spoprijeti z odvisnostmi?.

Ravnovesje je ključ do notranjega miru in harmonije

1. **NARAVNO VRTNARJENJE, izvaja Barbara Podlogar, V ŽIVO, PCT**

**Trajanje: 20 ur, predviden začetek v januarju 2022**

Barbara Podlogar vam bo v programu predavala o naravnem vrtnarjenju. Spoznali se boste z značilnostmi in načrtovanjem zelenjavnega vrta, obdelavo tal, kolobarjenjem, zalivanjem, gnojenjem, pripravo zastirke v zelenjavnem vrtu. Spoznali se boste s pridelavo lastnih sadik. Načrtovali boste delo na vrtu po mesecih.

1. **VARNA VOŽNJA, izvajalec inštruktor vožnje Gregor Solce, V ŽIVO, PCT**

**Začetek, marec 2022**

Program varne vožnje se bo začel s teoretičnim predavanjem, kjer boste obnovili znanje o prometnih predpisih in se še bolj natančno posvetili krožiščem. Tisti, ki boste pridobljeno znanje želeli preizkusiti tudi v praksi, se boste lahko prijavili na praktično polurno vožnjo. Ta bo potekala z vašim avtom ob prisotnosti inštruktorja.

**DODATNE AKTIVNOSTI IN PROJEKTI**

**SODELOVANJE S KNJIŽNICO A. T. LINHARTA RADOVLJICA**

**BRALNI KLUB, 2. SKUPINI, izvajalki Božena Kolman Finžgar in Irena Kotnik, V ŽIVO, PCT**

**Trajanje: enkrat mesečno ob 9.00 v Knjižnici A.T. Linharta**

**Torkovo skupino vodi Irena Kotnik, datumi: 19.10., 16.11. in 21.12.2020**

**Sredino skupino vodi Božena Kolman Finžgar, datumi: 20.10., 17.11. in 22.12.2020**

Nekateri beremo veliko, drugi malo manj, nekateri potrebujemo posebno spodbudo. Beremo vse po vrsti ali posamezen žanr, literaturo, poezijo, priročnike, kuharice. Tako zelo smo si različni. Vsi pa smo si edini: hočemo brati dobre knjige, se o njih pogovarjati, deliti mnenje. Bralna srečanja bodo namenjena osebam, ki jih zanimata branje in pogovor o prebranih knjigah. S srečanji bomo spodbujali razvijanje bralne kulture, zanimanje za novosti na knjižnem trgu, spoznavanje in ohranjanje kulturne dediščine ter ljudskega izročila, razvijanje kritičnega vrednotenja prebranih del in medgeneracijsko solidarnost.

**COBISS+ - tečaj iskanja knjižničnega gradiva v knjižničnem katalogu, izvaja Damjan Mulej**

**Trajanje: 2 uri, začetek v novembru, V ŽIVO, PCT**

Spoznali bomo spletno aplikacijo COBISS+, ki uporabnikom knjižnic omogoča online dostop do več različnih baz podatkov. Osredotočili se bomo na skupni in lokalne kataloge slovenskih knjižnic (COBIB.SI) ter spoznali osnovna dva načina iskanja knjižničnega gradiva. Naučili se bomo poiskati različne vrste gradiva z več različnimi iskalnimi zahtevami.

**COBISS+ - Moja knjižnica (nadaljevalni tečaj)**

**Trajanje: 2 uri, začetek v novembru, V ŽIVO, PCT**

Tečaj je namenjen tistim, ki so že vešči iskanja gradiva v online knjižničnem katalogu. Spoznali bomo Mojo knjižnico, uporabniški račun znotraj knjižnice za posameznega člana. Naučili se bomo pregledovati izposojeno gradivo, mu podaljšati rok izposoje, rezervirati želeno gradivo, pregledovati zgodovino izposojenega gradiva in še druge online knjižnične storitve.

**SODELOVANJE Z DOMOM DR. JANKA BENEDIKA RADOVLJICA**

V Domu dr. Janka Benedika dvakrat mesečno ob petkih potekajo Kulinarične delavnice z Matejo Reš. Delavnice obiskujejo varovanci doma in udeleženci Medgeneracijskega centra Radol`ca. Ob skupnem druženju nastajajo nova prijateljstva. Z delavnicami in še kakšnimi novimi predavanji bomo nadaljevali tudi v letu 2021/2022

**SODELOVANJE Z UNICEF SLOVENIJA, PUNČKE IZ CUNJ**

****

**UNICEF-ove punčke iz cunj** so eden od najbolj priljubljenih dobrodelnih projektov pri nas. Izdelave unikatnih punčk in fantkov iz cunj se z veliko truda in ljubezni lotevajo prostovoljke in prostovoljci vseh generacij in iz vse Slovenije. Vsaka Punčka iz cunj predstavlja enega otroka iz države v razvoju, ki ga je potrebno cepiti in potrebuje našo pomoč. Posameznik punčko posvoji z donacijo v višini 20 evrov, kolikor stane cepljenje otroka proti šestim otroškim nalezljivim boleznim. Tako osreči trojno: izdelovalko oz. izdelovalca, obdarovanca (ali sebe) in otroka, ki mu reši življenje. S projektom je UNICEF Slovenija do leta 2020 omogočil cepljenje več kot 20.000 otrokom v državah v razvoju. Več o projektu na [www.punckeizcunj.si](http://www.punckeizcunj.si).

V programu PUMO – Projektno učenje mlajših odraslih že 10 let sodelujemo v projektu, kjer mladi skupaj s prostovoljkami izdelujejo punčke iz cunj. V letošnjem letu se bodo projektu pridružile tudi udeleženke Medgeneracijskega centra Radol`ca. Potekal**i** bosta dve skupini, skupina za šivanje in skupina za kvačkanje. Vabljeni, da se pridružite projektu.

**SKUPINA ZA ŠIVANJE**, mentorici Sonja Zupanc in Zlata Demšar., **V ŽIVO, PCT**

**Začetek: v oktobru**

V skupini boste šivale telesa in oblačila za punčke. Skupina bo potekala enkrat tedensko. S seboj prinesite šivalni stroj. Lahko se boste prepustile ustvarjalnosti in izdelale punčko po svoji podobi.

**SKUPINA ZA KVAČKANJE**, mentorica Branka Ogrizek, **V ŽIVO, PCT**

**Začetek: v oktobru**

V skupini se boste naučile kvačkati oblek**i**ce za punčke. Lahko ste tudi začetnica v kvačkanju, saj vas bo Branka naučila vseh osnov. Skupina bo potekala enkrat tedensko.

