1. **PROGRAMI MEDGENERACIJSKEGA CENTRA NA BLEDU**

Program Medgeneracijskega centra se prilagaja potrebam in interesom udeležencev. V šolskem letu 2021/22 bomo izvajali podobne programe, kot v letu 2021. S selitvijo v nove prostore se bo obseg vseh programov povečal.

**BREZPLAČNI PROGRAMI:**

**VADBA ZA HRBTENICO, izvajalka Marjeta Žerovc**

**Trajanje ob torkih in petkih od 9.00 do 10.00, zoom**

https://us02web.zoom.us/j/89611527417

Meeting ID: 896 1152 7417

Passcode: 664806

Z vajami za hrbet bomo okrepili hrbtne in trebušne mišice, ki vplivajo na telesno držo, razgibali sklepe hrbtenice in okončin in se naučili vzravnane in pravilne drže. Vaj se bomo lotili postopoma, brez naprezanja in predvsem redno.

**VEČERNA VADBA ZA HRBTENICO, izvajalka Marjeta Žerovc**

**Trajanje ob sredah od 19.00 do 20.00, zoom**

https://us02web.zoom.us/j/88002358496

Meeting ID: 880 0235 8496

Passcode: 527757

Z vajami za hrbet bomo okrepili hrbtne in trebušne mišice, ki vplivajo na telesno držo, razgibali sklepe hrbtenice in okončin in se naučili vzravnane in pravilne drže. Vaj se bomo lotili postopoma, brez naprezanja in predvsem redno.

**NEMŠKA KONVERZACIJA - Kaffeeklatsch auf Deutsch - Klepet ob kavi z naravno govorko, Izvajalka Ksenja Kuralt, Trajanje: 24 ur, ponedeljki ob 9.00, začetek 27. 9. 2021, Ledena dvorana Bled**

V programu nemške konverzacije boste aktivno sodelovali pri izbiri tem in gradiv. V sproščenem vzdušju se bomo popolnoma potopili v nemški jezik. S pomočjo različnih medijev bomo bogatili besedni zaklad, izmenjavali mnenja in izkušnje ter poglobili razumevanje nemške kulture in mentalitete. Prav tako bomo ponovili pomembne slovnične strukture, ki nam še delajo težave. Program je zasnovan za tečajnike, ki se znajo sporazumevati vsaj na nivoju A2.

**TEČAJ ŠPANŠČINE A1/2, izvajalka Marcela Boben**

**Trajanje: 24 ur, ponedeljki ob 10.45, začetek 20.9.2021, Ledena dvorana Bled**

Svoje znanje boste obnovili, poglobili in ga razširili z ustreznim zahtevnejšim besediščem in slovničnimi strukturami, v dinamičnem, sproščenem vzdušju, skozi različne vrste aktivnosti. Spoznali boste nove čase, kot sta prihodnjik in preteklik, in nadgradili sposobnost ustnega in pisnega sporazumevanja.

**OKRASNI VRT – ZA VSE LJUBITELJE OKRASNIH RASTLIN NA VRTU, izvajalka Barbara Podlogar. Trajanje 16 ur, četrtki 12:30-14:00, Ledena dvorana Bled.**

Da je vrt privlačen in zanimiv preko celega leta, potrebujemo pravo kombinacijo enoletnic, dvoletnic, trajnic, grmovnic in dreves. V sklopu predavanj bomo pregledali okrasne rastline primerne za naše podnebje, kakšne so njihove značilnosti in zahteve. Naučili se bomo kako jih razmnožujemo in kako jih pravilno oskrbujemo.

Program:

- Splošno o okrasnih rastlinah

- Enoletnice

- Dvoletnice

- Trajnice

- Čebulnice

**TERAPEVTSKA DELAVNICA, Čas za spremembe, izvajalka Alja Markelj,**

**Trajanje 15 ur, Ledena dvorana Bled.**

Verjamete, da za vaše počutje in situacijo v kateri ste, niso krive okoliščine, ampak ste vi tisti, ki si kreirate svojo pot? Imate željo po opustitvi prepričanj, ki vam ne služijo več ter iščete načine kako bi se tega lotili? Na terapevtski delavnici se bomo teoretično in praktično posvetili različnim občutjem, ki se nam sprožajo ob dogodkih v življenju, sočutno raziskovali od kje ti odzivi izvirajo, zakaj se nam določene preizkušnje kar naprej ponavljajo, vzpostavili razumevanje kako deluje naš psihološki ustroj, kdaj se kreirajo prepričanja o sebi in svetu ter kako jih spremeniti in si s tem omogočiti boljše življenje ter iskrenejše, zadovoljnejše odnose z bližnjimi.

**JOGA Z MARCELO, izvajalka Marcela Boben**

**Trajanje: 24 ur, ponedeljki ob 9.00, začetek 20.9.2021, Ledena dvorana Bled**

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.

**NADALJEVALNI AKVAREL, izvajalka Mojca Ahčin Rozman**

**Trajanje 12 ur, petki ob 11:30, začetek 17.9.2021, Ledena dvorana Bled**

Delavnice bodo usmerjene v nadgradnjo akvarela, ustvarjali bomo v kombinaciji miks medija in šablon na različne materiale.

**USTVARJALNICE, izvajalka Mojca Ahčin Rozman**

**Trajanje 12 ur, torki ob 10:00, začetek 21.9.2021, Ledena dvorana Bled**

Oblikovali bomo iz različnih materialov in jih kombinirali na naravne materiale. Svojo kreativno energijo bomo izrazili preko slikanja na blago, oblikovanja in barvanja lesa, filcanja…

**ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA, izvajalka Andreja Jakun**

**Trajanje 15 ur, četrtki na 14 dni ob 17:00, začetek 21.10.2021, Ledena dvorana Bled.**

Namenjen je popolnim začetnicam v šivanju. V programu bomo spoznali stroje in materiale, izdelali prevleko za blazino, pogrinjek za mizo, košarico za kruh, toaletno torbico, šal in preprosto kapo.

**ŠIVARNICE, izvajalka Andreja Jakun**

**Trajanje 15 ur, četrtki na 14 dni ob 17:00, začetek 28.10.2021 ob Ledena dvorana Bled.**

Tudi letošnjo jesen bomo nadaljevali s šivanjem in tako poskrbeli za udobje, varnost in toplino. Posvetili se bomo izdelavi uporabnih tekstilnih izdelkov.

**TEČAJ KERAMIKE, izvajalka Tanja Peternel**

**Trajanje 12 ur, srede od 10:00 do 12:15, začetek 6.10.2021, Ledena dvorana Bled**

V programu bomo s pomočjo različnih tehnik izdelali izdelke iz keramike. Naučili se bomo tudi poslikati izdelke.

**JUTRANJA TELOVADBA 1000 GIBOV Z DRUŠTVOM ŠOLA ZDRAVJA.**

**Trajanje:** **vsak dan z izjemo nedelje, ob 8.00 na Olimpijskem trgu pred Ledeno dvorano na Bledu.**

Vadba poteka **30 minut, stoje**. Za udeležbo na telovadbi ne potrebujete predhodne kondicijske pripravljenosti, drage športne opreme ali polne denarnice. Vaje so preproste in primerne za vsakogar, izvajate jih po svojih zmožnostih in sposobnostih.

**PROGRAM VARNE VOŽNJE, Izvajalec Gregor Solce, Ledena dvorana Bled.**

V programu bomo obnovili znanje o prometnih predpisih in se posvetili krožiščem. Tisti, ki boste pridobljeno znanje želeli preizkusiti tudi v praksi, se boste lahko prijavili na praktično polurno vožnjo.

**MEDOSEBNA KOMUNIKACIJA – ČAS ZAME, izvajalka Monika Valjavec**

**Trajanje 12 ur, petki ob 10:00, začetek 15.10.2021, Ledena dvorana Bled**

Na delavnici Medosebna komunikacija bomo nadgradili svoje socialne in komunikacijske veščine. Preko metod metakomunikacije, interaktivnega in skupinskega dela se bomo naučili še uspešneje razvijati ter graditi medosebne odnose in našo komunikacijo prilagajati konkretnemu življenjskemu kontekstu. Spoznavali bomo prvine asertivnega komuniciranja, se preizkusili v aktivnem poslušanju, neverbalni komunikaciji ter veščinah argumentiranja. Uspešna komunikacija temelji na našem zavedanju, da smo si med seboj različni, zato se bomo glede na želje in potrebe udeležencev posvečali različnim temam na področju medosebne komunikacije.

**OD NAKITA DO SKULPTURE, izvajalec Huberto Široka**

**Trajanje 24 ur**, **Ledena dvorana Bled**

Na tečaju Od nakita do skulpture se bomo spoznali z vsemi stopnjami oblikovanja nakita. Izdelali bomo unikaten nakit iz bakra. Naučili se bomo posebne tehnike kovanja lističev, ki so jih uporabljali že stari sumerci. Ta tehnika je stara že več kot 2000 let in je danes že skoraj pozabljena.

**SLOVENŠČINA ZA VSAK DAN, izvajalka Monika Valjavec**

**Trajanje 24 ur, torki ob 10:00, začetek 12.10.2021, Ledena dvorana Bled**

Delavnice so namenjene vsem, ki jim slovenščina ni prvi jezik in želijo pridobiti znanje za

osnovno sporazumevanje v Sloveniji v vsakdanjem življenju oz. v predvidljivih govornih položajih. Preko spoznavanja slovenske in drugih kultur udeleženci na interaktivnih delavnicah obravnavajo praktično uporabne vsebine in sistematično osvajajo vse štiri jezikovne spretnosti, govor, branje, pisanje in poslušanje.

**OKREPIMO SVOJO NARAVNO ODPORNOST, izvajalka Vera Dermota**

**Trajanje 14 ur, torki ob 19:00 do 20:30, začetek 14.9.2021 na daljavo**

https://us02web.zoom.us/j/89609448773

Meeting ID: 896 0944 8773

Passcode: 348769

Naravno stanje našega telesa je ravnovesje, kar pomeni tudi zdravje. Ravnovesje pomeni hkrati tudi odpornost telesa proti zunanjim in notranjim bolezni tvornim dejavnikom, ki nam lahko povzročijo nastanek bolezni. Za to ravnovesje je potrebno skrbeti in ga vzdrževati vsak dan sproti.

Na predavanju boste izvedeli:

* Kako in na kakšne načine vsak dan krepimo svojo naravno odpornost?
* Kaj vse je pomembno pri krepitvi naravne odpornosti?
* Kaj vse še potrebuje naše telo za vzdrževanje te naravne odpornosti (vitamine, minerale, antioksidante)?
* Kako in na kakšne načine si lahko pomagamo še sami pri krepitvi svoje naravne odpornosti vsak dan (razni domači pripravki, prehranska dopolnila)?

**KDAJ IN ZAKAJ ZBOLIMO?, izvajalka Vera Dermota**

**Trajanje 12 ur, Ledena dvorana**

Porušeno ravnovesje in slaba telesna odpornost nas vodi v bolezen. Kaj vse je lahko tisto, kar nam poruši naše ravnovesje? Na eni strani so to različni vremenski pojavi, nepravilna hrana ob nepravem času in še polno raznih škodljivih snovi, različne navade in razvade, slabi medsebojni odnosi, premalo počitka in spanja. Na drugi strani pa imamo naše notranje dejavnike (misli, občutki, čustva, stres), ki nas na naši zavedni ali nezavedni ravni obremenjujejo in nam rušijo naše notranje organe. Telo nas začne najprej opozarjati z različnimi opozorilnimi znaki (bolečina, vročina, kašelj, driska….). Na ta način nam sporoča, da nekaj delamo narobe in da smo nekje pozabili nase. Mu prisluhnemo in se tega zavedamo?

**POMAGAJMO SI SAMI, izvajalka Vera Dermota**

**Trajanje 18 ur, Ledena dvorana Bled**

V preteklosti so naše babice, mame ob raznih težavah znale in tudi pomagale sebi in drugim na različne naravne načine. Z vedno večjo zaposlenostjo žensk in istočasnim hitrim razvojem farmacije, se je vse to vedenje in znanje porazgubilo in celo pozabilo. Mi vsi smo del narave in z njo smo tudi tesno povezani skozi pet elementov. Stara modrost pravi, da za vsako bolezen rož`ca raste in vsak dan tudi ena zraste za določeno bolezen. Ponovno bomo obudili te zdravilne rastline in se seznanili, kje in kako nam lahko pomagajo pri naših različnih težavah (nahodu, prehladu, kašlju, prebavnih težavah in še pri drugih raznoraznih težavah).

**RAZSTRUPLJANJE, izvajalka Vera Dermota**

**Trajanje 12 ur, Ledena dvorana Bled**

Je naravna danost telesa, da se znebi nepotrebnih in za telo strupenih snovi. Vse dokler so naši notranji organi v dobri kondiciji, so tudi zmožni opravljati te naloge in razstrupljanje poteka nemoteno. Težave nastanejo takrat, ko se nabere v telesu preveč strupov naenkrat in naša jetra, ledvice, debelo črevo, koža tega ne zmorejo več. Zato strupi začno ostajati v telesu. Posledično se začno pojavljati različni bolezenski znaki. Samo razstrupljanje je proces in se ga je potrebno pravilno lotiti, saj zahteva predhodno prečiščenost izločevalnih organov, skozi katere se bodo lahko izločali strupi iz telesa.

**PLAČLJIVI PROGRAMI**

**OTROŠKA ŠOLA SLIKANJA, izvajalke Sergeja Ažman Lapajne, Ana Marija Kovač, Nada Radonjič in Hana Premrl**

**Trajanje 30ur, srede od 13:00 do 14:30, začetek 7.10.2021, OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled CENA 70 EUR.**

Otroška šola slikanja je preverjena šola slikanja, ki deluje v Avstriji že več kot 50 let. Namenjena je otrokom med šestim in enajstim letom starosti. Otroci na tečaju rišejo poljubne motive, ki so plod njihove domišljije. Pri slikarskem postopku imajo vedno glavno besedo, ob tem se razvija in spodbuja njihova kreativnost in domišljija. So zelo aktivni in prav oni so tisti, ki zastavljajo vprašanja o svoji sliki. Učitelji, prostovoljci imajo vlogo in cilj, da otroke usmerjajo k iskanju motivov, idej ter premisleku o slikanju in slikarstvu. Otroci bodo risali na slikarskih stojalih na formatu v velikosti 70x100 cm ter z osnovnimi barvami. Ob koncu tečaja sledi razstava del. S programom začnemo oktobra in bo trajal do konca maja.

**ŠOLA RISANJA IN SLIKANJA Z AKADEMSKO SLIKARKO LUČKO ŠPAROVEC**

**Trajanje: torki od 16.30 do 18.45, Ledena dvorana Bled.**

**Cena 40 EUR na mesec, letno 400 EUR.**

Program je zasnovan za celo leto in se izvaja kontinuirano po v naprej določenem programu. Delo poteka v manjši skupini največ 7 udeležencev, saj mentorica poudarja individualen pristop. Otroci bodo v okviru celoletne šole spoznali različne risarske ter slikarske tehnike in pomen risanja in slikanja kot osnove za vse druge likovne dejavnosti. Razvijali bodo lastno likovno govorico in predstavili likovni zapis v osebnem slogu. Razvijali bodo kreativnost ter se izpopolnjevali v ročnih spretnostih. Cilj šole je spodbujati otrokovo ustvarjalnost skozi proces spoznavanja likovne umetnosti.

**RAZVIJANJE KREATIVNEGA POTENCIALA Z MODERNIM MOZAIKOM, mentorica Urška**

**A. Potočnik. Trajanje: srede od 14:30 do 16:45, začetek 6.10.2021, Ledena dvorana Bled**

**Cena 50 EUR na mesec**

Bistvo srečanj je odpirati in razvijati kreativno energijo znotraj posameznega otroka  s pomočjo sproščenega in varnega okolja, kjer otroci z uporabo različnih metod iskanja svojih lastnih idej kreiranja, le te tudi uresničujejo. Vsak otrok je individualen, zato skupina sprejme samo 8 otrok, kar mentorici omogoča različne in predvsem osebni pristop z vsakim posameznikom. V takem okolju bo z otroci iskala njihov lasten umetniški slog s pomočjo modernega mozaika, z učenjem otrok organizacije priprave na posamezni izdelek, s počasnim vpeljevanjem pravil in tehnik pri izdelavi modernega mozaika, glede na željo in dovzetnost otroka. Spoznavali bodo različne materiale, ki so primerni za izdelavo mozaika in njihove kombinacije ter uporabo barv v modernem mozaiku. Otroci bodo izdelane mozaike odnesli domov, razen enega, ki ga bodo izdelali vsi skupaj (mozaični team building) in bo umeščen v lokalno skupnost. Ob koncu šolskega leta bodo udeleženci skupaj z mentorico, sami, v celoti organizirali razstavo nastalih del.

**TEČAJ IZDELAVE MOZAIČNE URE, izvajalka Urška Ambrožič Potočnik**

**Trajanje 30ur, srede od 17:15 do 20:15, začetek** **6.10., 13, 20, 27, 3.11., 10, 17, 24.11. Ledena dvorana Bled**

**Cena: 50 EUR**

Na tečaju modernega mozaika "Mozaična ura" boste pod mentorstvom Urške Ambrožič Potočnik izdelali čisto pravo, delujočo, stensko uro. Tečaj bo potekal 30 šolskih ur. Naučili se boste uporabljati orodje in materiale ter oblikovati mozaične koščke v vaš celotni dizajn.

**ITALIJANŠČINA 3, izvajalka Lea Novak Kolman**

**Trajanje 24ur, ponedeljki ob 16.45, začetek: 27. 9. 2021, Društvo upokojencev Bled, zoom.**

**Cena 70 EUR**

V programu italijanščine 3 se utrjuje znanje, ki je bilo usvojeno v tem času. Pri slovnici bomo utrdili predloge ter spoznali še en preteklik (imperfetto). Vsako srečanje bo posvečeno tudi pogovoru. Nadaljevali bomo s spoznavanjem italijanske kulture, med drugim vsega, kar je povezano s hrano in navadami. Tudi branju krajših zgodb in člankov bomo posvetili nekaj časa.

**ITALIJANŠČINA 3, izvajalka Lea Novak Kolman**

**Trajanje 24ur, ponedeljki ob 18.30, začetek: 4. 10. 2021, Društvo upokojencev Bled, zoom.**

**Cena 70 EUR**

Na napredni stopnji bomo obnovili že predelano snov iz preteklih let. Ure si bomo popestrili s pogovori o različnih temah in z govornimi predstavitvami, za katere si boste temo izbrali sami. Poleg pogovora v italijanščini, bomo nekaj časa namenili tudi branju. Pri slovnici bomo spoznali še en nov čas ter združili rabo 3. in 4. sklona v kombinirane zaimke.

**NADALJEVALNI TEČAJ RUSKEGA JEZIKA A1/2, izvajalka Anzhela Gregorc. Cena 70 EUR**

**Trajanje 24 ur, srede od 18:15 do 19:45, začetek 6.10.2021 na daljavo.**

Program je namenjen vsem, ki so že obiskovali kakršen koli začetni tečaj. Potrebno je predznanje ruske abecede, branja, spreganja glagolov, sedanji in pretekli čas, samopredstavitev, števila ter ura. Na tečaju bomo osvežili in utrdili snov z začetnega tečaja.

Ta tečaj bo posvečen orientiranju v mestu: kako se pride iz ene točke do druge, uporaba mestnega transporta in metroja (glagole premikanja), opis človeka in njegove podobe, barve.

**NADALJEVALNI TEČAJ RUSKEGA JEZIKA B2, izvajalka Anzhela Gregorc. Cena 70 EUR**

**Trajanje 24 ur, srede od 16:30 do 18:00, začetek 6.10.2021 na daljavo.**

Na nadaljevalnem tečaju bomo razvijali govorilne veščine. Skozi branje zgodbic in vaj bomo nadgradili besedni zaklad za vsakodnevno komunikacijo npr. v čistilnici, frizerskem salonu, trgovini, muzeju in drugo. Spoznali bomo zanimive zgodbe o življenju tujcev v Rusiji.

**DRUŠTVO UPOKOJENCEV BLED**

**PLES V KROGU, izvajalka Metka Frelih**

**Trajanje: 20 ur, Društvo upokojencev Bled**

Namen plesov v krogu je izkušnja in doživljanje njihove moči preobrazbe, ki je bila znana že starim ljudstvom. Folklorni plesi obujajo tradicijo iz življenja ljudi, plesi v krogu pa prinašajo harmonijo in mir. Plesni koraki in glasba nas vodita k veselju do življenja. Postanemo eno z glasbo, plesom, soplesalci, z vsem kar nas obdaja, predvsem pa z virom življenja, ki je v nas samih. Zaplešimo skupaj in odprimo se svetlobi, ki je že v nas.

**MOŽGANSKA AEROBIKA, izvajalka Ana Samsa**

**Trajanje 12 ur,** **Društvo upokojencev Bled**

Svoj spomin lahko urimo, izboljšujemo in krepimo vse življenje, pri katerokoli starosti, enako kvalitetno. Z redno uporabo se bo vaš spomin izboljšal, poleg tega pa se bomo družili, kar pomeni, da bomo ustvarili socialno mrežo, ki je ena izmed faktorjev, ki dobro vpliva na naše možgane in sodi v zdrav način življenja.

**ZAPLEŠI IN ZAPOJ PO LJUDSKO, izvajalka Monika Valjavec**

**Trajanje 12 ur, Društvo upokojencev Bled**

Slovenski ljudski ples je del slovenskega kulturnega izročila. Kot ljudska pesem in glasbila je spremljal vsakdanje življenje posameznika ob rojstvu otroka, pri svatbi, delu, vsakdanjih opravilih ter ob različnih praznikih. Udeleženci bodo na praktičen način spoznavali zanimive metode učenja plesov, razvijanja plesnosti, telesnega in glasbenega ritma, načine kostumiranja v folklornih skupinah in se naučili nekaj plesov iz vse Slovenije. Tekom delavnic se bomo povezovali in seznanjali z društvi in drugimi organizacijami, ki se v lokalni skupnosti aktivno ukvarjajo z obujanjem kulturne dediščine.

**PROGRAMI V OBČINI GORJE**

**OTROŠKA ŠOLA SLIKANJA, izvajalke Biserka Lazar in Hana Premrl**

**Trajanje 30ur, začetek: jeseni 2021, OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled CENA 70 EUR.**

Otroška šola slikanja je preverjena šola slikanja, ki deluje v Avstriji že več kot 50 let. Namenjena je otrokom med šestim in enajstim letom starosti. Otroci na tečaju rišejo poljubne motive, ki so plod njihove domišljije. Pri slikarskem postopku imajo vedno glavno besedo, ob tem se razvija in spodbuja njihova kreativnost in domišljija. So zelo aktivni in prav oni so tisti, ki zastavljajo vprašanja o svoji sliki. Učitelji, prostovoljci imajo vlogo in cilj, da otroke usmerjajo k iskanju motivov, idej ter premisleku o slikanju in slikarstvu. Otroci bodo risali na slikarskih stojalih na formatu v velikosti 70x100 cm ter z osnovnimi barvami. Ob koncu tečaja sledi razstava del. S programom začnemo oktobra in bo trajal do konca maja.

**KULINARIČNE DELAVNICE – Od vrta do prta, izvajalka Mateja Reš**

**Trajanje 12 ur, četrtki: 16. 9.; 14. 10.; 18. 11. in 16. 12. 2021 ob 18.00.**

Mateja Reš vas bo jeseni popeljala od vrta do prta in vam med delavnicami postregla z vedno uporabnimi, brezplačnimi in okusnimi kulinaričnimi nasveti, seveda pa ne bo manjkala degustacija pripravljenih dobrot.

**JOGA OBRAZA, izvajalka Marcela Boben**

**Trajanje 20 ur, oktober Gorjanski dom**

Gube lahko izbrišemo in preprečimo na popolnoma naraven način in si s tem povrnemo mladostni videz. Osnovni tečaj joge obraza po sistemu »Savinina joga obraza« je program aktivne vadbe, sistem specializiranih vaj, s katerimi dvigujemo in krepimo vseh 57 mišic obraza, vratu in lobanje in tako na popolnoma naraven način poskrbimo za mladosten videz. Na ta način bomo okrepili in učvrstili celoten obraz, zaradi napetih in čvrstih mišic se povešena koža vrača nazaj na svoje mesto, brišejo se gube. Zaradi boljše prekrvavljenosti kože, je stimulirana tudi proizvodnja kolagena in elastina, koža pa postane bolj napeta in sijoča.

**IKT INDIVIDUALNE URICE S KRISTJANOM, izvajalec Kristjan Čubranič**

**Trajanje: odvisno od števila prijav, torki od 9.00 dalje, po dogovoru, Občina Gorje**

Kristjan vam bo nudil tehnično pomoč ali svetovanje na področju računalništva in pametnih telefonov.

* Odpravljanje težav na računalniku ali pametnem telefonu.
* Svetovanje pri nakupu novega telefona ali računalnika.
* Uporaba socialnih omrežij in aplikacij za klepet (Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, Viber, Messenger, Whatsapp itd).
* Osnove računalništva in pametnih telefonov (Uporaba, pregled osnovnih funkcij).
* Bi se želeli naučiti kakšnega novega programa? (Office, urejanje fotografij in videa, internet itd).

**JOGA Z ANO PIRIH, izvajalka Ana Pirih**

**Trajanje 12 ur, srede ob 10:00, začetek 22.9.2021, Gorjanski dom**

Krog joga vadba za boljše počutje je preplet znanja Hatha joge, lastnih raziskovanj v mešanici z Vinyasa jogo, kjer se gib in dih povezujeta v skupen ritem. Ni enega brez drugega. Vsaka vadba se razvija organsko, zato je vedno malo drugačna, a smiselno povezana v celoto.

**VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE**

**ŠOLARIJE, izvajalka Monika Valjavec**

**Trajanje: vsak dan med tednom od 13.00 do 16.00, Ledena dvorana Bled**

Na Šolarijah se bomo seznanili z različnimi učnimi metodami in jih prilagodili prevladujočemu stilu posameznika. Ni pomembno le, kaj se učimo, ampak tudi kako se to učimo. Naš cilj je, da s skupnimi močmi, različnimi metodami na interaktiven način premagamo šolske izzive ter usvojimo določeno snov z razumevanjem. Brezplačna učna pomoč bo potekala individualno, v dvojicah ali v skupini.