



ŠOLSKO LETO 2020/2021

St.	PROGRAM	OPIS PROGRAMA	TRAJANJE	CENA	KRAJ IZVAJANJA
1.	RAČUNALNIŠKO OPISMENJEVANJE ZA ODRASLE začetni tečaj	Program je namenjen osebam, ki računalnika še ne uporabljajo in si želijo pridobiti temeljna računalniška znanja Vsebina: oblikovanje in urejanje besedil, internet, elektronska pošta.	30 ped. ur (od januarja 2021 naprej)	brezplačno	Črnomelj Metlika Semič
2.	NAUČIMO SE BOLJE UPORABLJATI MOBILNI TELEFON	Srečanja bodo potekala na ZIK-u v sodelovanju s prostovoljci Srednje šole Črnomelj. Učenje bo potekalo v paru.	3 delavnice (6 pedag. ur: sept., nov. in feb.)	brezplačno	Črnomelj
3.	SPOZNAVANJE KULTURNOZGODOVINSKE DEDIŠČINE BELE KRAJINE	Spoznavanje zgodovine Bele krajine ob obisku Belokranjskega muzeja v Metliki in spoznavanje uskoške dediščine z ogledom cerkve in pokopališča v Miličih.	2 ekscurziji (Metlika - 3. 12. in Miliči- spomladi)	lasten prevoz in po potrebi plačilo vstopnine	Metlika, Miliči
4.	ZELIŠČARSTVO	Delavnica izdelave razkužila in pripravkov iz zelišč na Dnevih zeliščarstva ter spomladi ogled in sodelovanje v delavnicah v Čebelarsko-zeliščnem učnem parku na Jugorju.	2 delavnici (4 pedagoške ure, oktober, maj/junij)	brezplačno, potreben lasten prevoz na Jugorje	Črnomelj, Jugorje
5.	POHODNIŠTVO	Izvedba štirih pohodov v Beli krajini (2 pohoda v jesenskem in 2 pohoda v spomladanskem času). Mentorica pohodništva bo prostovoljka Desanka Kambič.	4 pohodi	brezplačno, (potrebujete lasten prevoz)	Črnomelj
6.	DELAVNICE ROČNIH DEL	Delavnice pletenja, vezenja in kvačkanja bodo potekale od novembra do februarja. Udeležite se lahko vseh delavnic in izdelujete ročno delo po vaši želji. Šivanje bo potekalo v mesecu februarju v mali dvorani Kulturnega doma Črnomelj. Delavnice ročnih del vodijo prostovoljke, članice UTŽO.	3 srečanja na posamezno vsebino delavnice, skupaj 12 delavnic	brezplačno, potrebujete lasten material	Črnomelj
7.	DRUŽABNE NAMIZNE IGRE	Stare belokranjske namizne igre omogočajo družabno preživljanje dolgih zimskih večerov in nudijo zabavno druženje za vse generacije. Spoznali bomo igre: Lisice in kokoši, Mlin, Špana, Nebesičaljka, Kamenčkanje, Rihtar in Rinka žrinka. Po dogovoru z udeleženci bomo lahko nadaljevali tudi z ostalimi družabnimi igrami (šah, karte,...)	4 delavnice v zimskem času	brezplačno	Črnomelj
8.	KULINARIKA	Peka belokranjske pogače, priprava bureka in jedi - peciv po dogovoru z udeleženci v skupini.	4 delavnice	brezplačno	Črnomelj

9.	MISELNA TELOVADBA	Skrb za zdravo telo in dobro počutje pomeni tudi spodbujanje aktivnega delovanja naših možganov. Izvajanje različnih vaj za spomin koristi vsem, ne glede na leta in težave. Spoznali boste različne vaje in aktivnosti, ki nam lahko pomagajo pri tem, da upočasnimo pozabljanje, krepimo svoj spomin, izboljšamo zbranost in sposobnost pomnenja ter se pri tem tudi prijetno zabavamo.	4 delavnice	brezplačno	Črnomelj
----	--------------------------	---	-------------	------------	----------

V kolikor izvaja določeno vsebino prostovoljec, je program za udeležence brezplačen, v nasprotnem primeru je plačljiv. Program bo realiziran, če se bo vanj vključilo vsaj 8 udeležencev.

PLAČLJIVE VSEBINE					
Št.	PROGRAM	OPIS PROGRAMA	TRAJANJE	CENA	KRAJ IZVAJANJA
10.	TELOVADBA ZA ZDRAVJE	Vaje za krepitev celotnega telesa, ki potekajo v telovadnici.	16 polnih ur	42 €, ob plačani članarini 10% popust (37,80 €)	Črnomelj Metlika Semič
11.	SPROSTITVENA VADBA	Vaje so namenjene sproščanju in vsebujejo elemente joge. Vaje potekajo v telovadnici. Program je prilagojen starosti in telesni sposobnosti udeležencev.	16 polnih ur	42 €, ob plačani članarini 10% popust (37,80 €)	Črnomelj
12.	PILATES	Pilates je posebna vrsta vaj za krepitev telesnih mišic, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji.	16 polnih ur	42 €, ob plačani članarini 10% popust (37,80 €)	Črnomelj
13.	NORDIJSKA HOJA	Teorija, vaje za raztezanje, osvojitve tehnike nordijske hoje po ravnem, navkreber in navzdol. Potrebujete lastne palice.	8 polnih ur	28 €, ob plačani članarini 10% popust (25,20 €)	Črnomelj
14.	ANGLEŠČINA ZA UPOKOJENCE	Spoznavanje osnov angleškega jezika. Začetni tečaj angleščine za upokojence po potekal enkrat tedensko v dopoldanskem času. Mentorica bo prof. Zvonka Šterbenc. Tečaj bo organiziran, če bo vsaj 9 prijav v posamezni program.	30 ped. ur na program (ponedeljek 9-10.30)	- začetni - 30 ur, 50 €: oktober-januar - obnovitveni - 30 ur, 50€: februar-maj	Črnomelj
15.	ŽENSKI FILMSKI VEČERI	Večeri posebej izbranih filmov, ki naj bi vrnil starejše gledalce (ženske in moške) nazaj v kino.	enkrat mesečno	vstopnina za posamezen film	Črnomelj