

Univerza za tretje življenjsko obdobje

Ime in priimek _____

	Program	Opis	Čas izvajanja	strošek
1.	POHODNIŠTVO	Pohode bomo izvedli enkrat mesečno (vsak prvi petek v mesecu) in bodo primerni za vse udeležence. Pot bo lahka in bo trajala 3 - 4 ure. - sodelovanje z Planinskim društvom Semič in Metlika - gorništvo (sodelovanje z Univerzo Krško)	1 x mesečno (vsak prvi petek v mesecu)	Brezplačno
2.	DELAVNICE ROČNIH DEL	Med prijetnim druženjem boste izmenjevali mnenja in izkušnje ter pridobili nova znanja o pletenju, vezenju, kvačkanju,... lahko se dogovorimo tudi za tečaj šivanja. Z udeleženkami se pogosto udeležujemo tudi dobrodelnih akcij.	1 x tedensko (predvideno vsako sredo od 9:00 do 11:00)	Brezplačno (svoj material)
3.	KLEKLJANJE	Izkušena klekljarica vas bo naučila osnov klekljanja in vam predstavila tudi bolj zapletene vzorce.	V primeru zadostnega števila prijav.	Brezplačno (svoje pripomočke)
4.	NAMIZNI TENIS	Ob predhodni najavi lahko v dopoldanskem času koristite naše prostore za gibanje, kjer lahko igrate namizni tenis, kolesarite na sobnem kolesu, se razgibavate na blazinah ali pa se samo družite.	Po dogovoru	Brezplačno
5.	DELAVNICE LJUDSKEGA PETJA	Med delavnicami boste udeleženci spoznavali slovensko ljudsko pesem in jo poustvarjali. Sodelovali boste na prireditvah zavoda in v lokalnem okolju.	Po dogovoru (sreda ali četrtek)	Brezplačno
6.	NARAVNA DEDIŠČINA	Vabljeni na predavanje, ki razkriva skrite koticke Bele krajine. Predavatelj bo z vami delil znanje in vas na terenu popeljal do krajev, ki jih med običajnimi sprehodi spregledamo.	1 x mesečno (5 srečanj)	Brezplačno
7.	TEMATIKA V OKOLJU	Na druženju se bomo pogovarjali o aktivnem državljanstvu, na kakšen način sodelujemo v lokalni skupnosti, sodobni izzivi družbe, vsakdanja problematika v okolju, pomen kulture v skupnosti.	1 x mesečno	Brezplačno

8.	KULINARIKA	Spoznavali bomo kulinariko tujih držav (Azija, Bosna, Srbija, Ukrajina, Anglija, ...) - skrivnosti profesionalnega kuhanja (kuhar)	1 x mesečno	Brezplačno
9.	MISELNA TELOVADBA	Spoznavali bomo zabavne in učinkovite tehnike za krepitev svojih možganov. Z različnimi vajami, ugankami in igrami bomo skupaj trenirali mentalno agilnost in sposobnost hitrega razmišljanja.	1 x tedensko (predvideno vsak ponedeljek od 9:00 - 9:45)	Brezplačno
10.	ZELENI ZAKLADI NARAVE	Odkrivali bomo bogastvo, ki nam ga ponuja narava, kako lahko darove narave uporabimo v kulinariki, kozmetiki, kdaj ter kako posaditi grmovnice in rože, da bodo najbolj uspevale.	Enkratna predavanja, na katera boste povabljeni	Brezplačno
11.	DIGITALNE VSEBINE	Široka uporaba umetne inteligence	10 ur	Brezplačno
12.	UPORABNA ANGLEŠČINA	V programu bomo obnovili osnove angleškega jezika in se osredotočili na praktično uporabo jezika.	20 ur	Brezplačno
13.	LIKOVNE DELAVNICE	Likovno bomo ustvarjali in spoznavali različne slikarske tehnike.	V primeru zadostnega števila prijav.	Doplačilo
14.	OBLIKUJEMO Z GLINO	Z rokami bomo spoznavali glino in oblikovali preprost izdelek, poudarek bo na doživetju in sproščanju ob glini.	10 ur	Brezplačno
15.	POTOVANJE Z VLAKOM	Z vlakom bomo letos spoznavali slovenske kraje, si ogledali njihove kulturne in naravne znamenitosti.	1 x mesečno	
16.	OPAZOVANJE ŽIVALI V NARAVI	Spoznavali bomo živali, ki jih je mentor ujel v fotografski objektiv in jih opazovali ter poslušali v naravi.	20 ur	
17.	KITARSKE URICE	Glasba in petje nas družita. Lahko se naučite osnovnih akordov na kitari, da bomo lahko skupaj igrali in peli. Lahko se samo družimo ob petju.	1x tedensko	brezplačno
18.	FINANČNA PISMENOST	Spoznali boste osnove osebnih financ, varnega ravnanja z denarjem v digitalnem svetu ter spletnega in mobilnega bančništva. Zmanjšajte tveganje za finančno stisko in si pridobite samozavest za sprejemanje boljših finančnih odločitev.	40 UR	Brezplačno