CENTER MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - AKTIVNOSTI 2022

Ljudska univerza Sežana v sodelovanju z Domom upokojencev Sežana organizira v mesecu novembru in decembru 2022 sklop aktivnosti, ki so namenjene **medgeneracijskemu sodelovanju in druženju**. Aktivnosti medgeneracijskega sodelovanja financira Občina Sežana in so za njene občane brezplačne:

Srečanja RAZGIBAJMO MOŽGANE se bodo izvedla štirikrat. Na vsakem srečanju se bomo ukvarjali z enim obdobjem: Mladost, Ljubezen, Delo in vrt, Zdravje. Govorili bomo o spominih, poiskali naključne besede in pisali zgodbe, ki jih bomo lahko prebirali vsak dan za naše boljše počutje. Ob tem se bomo naučili kako najti naš notranji mir, kako se umiriti, dihati, kaj početi, da bomo čim bolje razpoloženi čez dan, usmerjeni k zdravju in dobremu spanju. Spomini nas spodbujajo h komunikaciji, zapisovanje pa k reševanju naših notranjih konfliktov, nemoči, blokad. S tem si pomagamo osvoboditi se, sprejeti se, pogledati na življenje v najlepši luči in lažje zadihati. Sestavljena bo tudi zgodba vseh srečanj, ki jo bo prejel vsak udeleženec (tu bom prosila vas za pomoč). Udeleženci dobijo tudi zgibanko našega studia, v katerem je kuponček za popust na želeno storitev.

DIGITALNA PISMENOST - naučili se bomo uporabljati internet in e-Pošto (Gmail), portale kot so: e-Uprava, e-Zdravje, Gospodar zdravja in e-Davki ter veliko o digitalni identiteti (Kvalificirano digitalno potrdilo, Mobilna identiteta, Elektronska osebna izkaznica) – na LU Sežana

UPORABA PAMETNEGA TELEFONA - naučili se bomo uporabljati Google Zemljevide, Komunikacijska orodja (Whatsapp), osnov digitalne fotografije, shranjevanja v oblaku in drugih uporabnih znanj, ki vas bodo zanimala – na LU Sežana

BOGASTVO KOSOVELOVE BESEDE - razmišljanja ob branju tekstov Srečka Kosovela. Skozi branje poezije in drugih tekstov Srečka Kosovela bomo skupaj odkrivali bogato literarno zapuščino kraškega pesnika, njegovo življenje, zgodovinski kontekst nastajanja tekstov in njihovo aktualnost. Delavnica je namenjena prepletu Kosovelove poezije, pesnikovega življenja in našega doživljanja. Dejavnost glasnega branja literature in razmišljanja o prebranem nam ponujata veliko koristnega, saj bogati in ohranja jezik, budi razmišljanje, krepi možgane in zbuja domišljijo.

RAZMIGAJMO IN OGREJMO TELO - Na delavnici bomo izvajali nežne, vendar učinkovite vaje, ki ogrejejo telo, izboljšajo našo prožnost in ravnotežje, ter sklepe oskrbijo s hranilnimi snovmi. Vaje učinkujejo na pospešeno cirkulacijo vseh telesnih tekočin, kar nas poživi, zbistri, razstrupi in pomaga do boljšega razpoloženja. Vaje se lahko izvajajo sede.

ZDRAVILNI DOTIK - Vsak od nas ima roke, ki zdravijo in če poznamo še tehnike stimuliranja določenih telesnih predelov, potem si lahko vsak dan sami, z majhnimi koraki zagotavljamo dobro počutje. Osredotočili se bomo na samomasažo za lajšanje tegob zrele dobe, za ohranjanje in spodbujanje spomina in koncentracije, za lajšanje nespečnosti in mnogo drugega. Predstavila bom tudi nekaj terapevtskih pripomočkov, ki jih lahko vsak varno uporablja za vsakodnevno boljše počutje.

IZDELAVA ADVENTNEGA VENČKA - Najbolj prepoznaven simbol adventnega časa je zagotovo adventni venček s štirimi svečami in verniki vse do Božiča vsako nedeljo prižgejo eno dodatno svečo in tako so zadnjo nedeljo pred Božičem prižgane vse štiri sveče adventnega venca. Pridite in izdelajte svoj adventni venček, ki bo krasil vaš dom v predbožičnem času.

BOŽIČNO-NOVOLETNI ARANŽMA – Božično-novoletni aranžmaji pričarajo v vašem domu nepozabno praznično vzdušje. Zato lepo vabljeni k izdelavi svojega aranžmaja.

IZDELAVA ZELIŠČNIH BOMBONOV ZA PRAZNIČNE DNI - Da bodo prazniki še slajši, se bomo na delavnici bomo naučili, kako na enostaven način pripraviti odlične zeliščne bombončke raznovrstnih okusov.

SVILENI OBJEM - Na delavnici bomo spoznali tehniko poslikave svilnate rutice. Svila je naravna tkanina, ki omogoča pravljično razlivanje barv in zato ustvarjanje zelo lepih odtenkov in efektov. Slikanje na svilo je izjemno sproščujoča tehnika in se jo uporablja tudi v terapevtske namene. V 3 urah bomo ustvarili/e rutico, ki nas bo s svojimi barvnimi čarovnijami objemala v prihajajočih zimskih dneh. Prisrčno vabljeni na ustvarjalnico svilenih objemov!

Vse delavnice se bodo izvajale v Domu upokojencev Sežana razen tečajev Digitalna pismenost in Uporaba pametnega telefona, ki se bosta izvajala na Ljudski univerzi Sežana.

Možne so še dodatne aktivnosti, zato spremljajte ponudbo in novice na naši spletni strani. PRIJAVE ZBIRAMO na e-naslov info@lu-sezana.si (navedite tudi vašo tel. številko in naslov) ali po tel. 05/73 11 300 ali 05/73 11 303.

KOLEDAR AKTIVNOSTI

PON 14.11.2022	TOR 15.11.2022	SRE 16.11.2022	ČET 17.11.2022	PET 18.11.2022
				Od 16.30 do 18.30 RAZGIBAJMO MOŽGANE – MLADOST **(4 srečanja)** Ksenija Bažon
PON 21.11.2022	**TOR 22.11.2022**	**SRE 23.11.2022**	**ČET 24.11.2022**	**PET 25.11.2022**
			Od 10.00 do 11.30 BOGASTVO KOSOVELOVE BESEDE Mateja Kralj	
Od 16.30 do 18.00 RAZMIGAJMO IN OGREJMO TELO Anja Strle	Od 16.00 do 18.15 IZDELAVA ADVENTNEGA VENČKA Erika Kljun Peric		Od 16.00 do 18.00 IZDELAVA ZELIŠČNIH BONBONOV ZA PRAZNIČNE DNI Eva Humar	Od 16.30 do 18.30 RAZGIBAJMO MOŽGANE – LJUBEZEN Ksenija Bažon
Od 16.00 do 18.15 UPORABA PAMETNEGA TELEFONA 1 **(4 srečanja na LU)** Dejan Suban	Od 16.00 do 18.15 DIGITALNA PISMENOST 1 **(4 srečanja na LU)** Dejan Suban	Od 16.00 do 18.15 UPORABA PAMETNEGA TELEFONA 2 Dejan Suban	Od 17.00 do 19.15 DIGITALNA PISMENOST 2 Dejan Suban	Od 16.30 do 18.45 SVILENI OBJEM Elda Jerzog
PON 28.11.2022	**TOR 29.11.2022**	**SRE 30.11.2022**	**ČET 1.12.2022**	**PET 2.12.2022**
Od 16.00 do 18.15 UPORABA PAMETNEGA TELEFONA 3 Dejan Suban	ob 16.00 do 18.15 DIGITALNA PISMENOST 3 Dejan Suban	Od 16.00 do 18.15 UPORABA PAMETNEGA TELEFONA 4 Dejan Suban	Od 17.00 do 19.15 DIGITALNA PISMENOST 4 Dejan Suban	
PON 5.12.2022	**TOR 6.12.2022**	**SRE 7.12.2022**	**ČET 8.12.2022**	**PET 9.12.2022**
Od 16.30 do 18.00 ZDRAVILNI DOTIK Anja Strle		Od 16.00 do 18.15 BOŽIČNO-NOVOLETNI ARANŽMA Erika Kljun Peric		Od 16.30 do 18.30 RAZGIBAJMO MOŽGANE – DELO IN VRT Ksenija Bažon
PON 12.12.2022	**TOR 13.12.2022**	**SRE 14.12.2022**	**ČET 15.12.2022**	**PET 16.12.2022**
				Od 16.30 do 18.30 RAZGIBAJMO MOŽGANE – ZDRAVJE Ksenija Bažon