



TEDNI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

na ožjem Goriškem 10. maj–16. junij

Slovenija, učeča se dežela



Nacionalni koordinator:

Območni koordinator:



TVU denarno omogoča:

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

LUNG

Učenje je pomembno v vseh življenjskih obdobjih.

Vse dejavnosti v sklopu TVU so BREZPLAČNE.

TVU poteka po vsej Sloveniji pod okriljem Andragoškega centra Slovenije.

Na Goriškem ga koordinira in soorganizira LUNG – Ljudska univerza Nova Gorica.

V kolikor pri dogodku ni navedena lokacija, se aktivnost aktivnost izvaja na Ljudski univerzi Nova Gorica (označeno z LUNG), Cankarjeva ulica 8, 5000 Nova Gorica.

Za vse dejavnosti je obvezna ali zaželeno predhodna najava prihoda na: mojca.spacapan@lung.si, 030 386 768.

Ljudska univerza Nova Gorica si pridržuje pravico do spremembe programa. Sledite jim lahko na www.lung.si in FB LUNG.

LUNG	13.5. LUNG	8.30–9.30 JUTRANJA TELOVADBA Izvajalec: Neda Perko
		10.00–11.30 RAZISKOVANJE ZAKLADOV FRANČIŠKANSKEGA SAMOSTANA: Škrabčeva knjižnica, knjiga inkunabule, rožni vrt, galerija, cerkev in grobnica Burbonov Lokacija: Frančiškanski samostan Kostanjevica Izvajalec: Mirjam Breclj
	LUNG	16.00–17.00 JOGA SMEHA Izvajalec: Irena Stibilj
	LUNG	17.00–18.30 PRILAGODITVENA VADBA ZA SPROSTITEV KRONIČNE BOLEČINE pri FIBROMIALGIJI Izvajalec: Društvo za fibromialgijo
		18.00 VEČER SLOVENSKE POPEVKE Lokacija: Koncertna dvorana GŠ Nova Gorica Izvajalec: Pevski aktiv Glasbene šole Nova Gorica
		XXI. GLASBENI VEČERI TABOR Več informacij na www.zkdng.si Lokacija: Tabor nad Dornberkom Organizatorji: Društvo Zapisi, ZKD Nova Gorica, Društvo Tabor nad Dornberkom

LUNG	14.5. LUNG	09.00–17.00 SPOZNAJTE NIJZ IN VIDEO KVIZ »MITI IN RESNICE O ALKOHOLU« NIJZ želimo z video-kvizom »Miti in resnice o alkoholu« spodbuditi javnost, da razmisli o svojih pivskih navadah in posledicah, ki jih ima čezmerno pitje alkohola na posameznika, njegovo telesno in duševno zdravje, družino, bližnje in celotno družbo. Hkrati želimo prenesti sporočilo, da obstajajo alternative, kako bolj zdravo preživljati prosti čas in kako premagati morebitne stiske. Izvajalec: strokovni delavci NIJZ
	LUNG	16.30 OTVORITEV RAZSTAVE “UMETNOST IN DUŠEVNO ZDRAVJE” Izvajalec: društvo ŠENT – DC za ljudi s težavami v duševnem zdravju – Nova Gorica in Ajdovščina
	LUNG	16.45 Podelitev nazivov Ambasador učenja 2024
	LUNG	17.00–18.30 USTVARJALNA DELAVNICA “LONČKI ZA PISALA” Na delavnici bomo domišljiji prepustili prosto pot in izdelali čudovite lončke za pisala s servietno tehniko. Ves potreben material dobite na delavnici. Izvajalec: društvo ŠENT – DC za ljudi s težavami v duševnem zdravju – Nova Gorica in Ajdovščina
		XXI. GLASBENI VEČERI TABOR Več informacij na www.zkdng.si Lokacija: Tabor nad Dornberkom Organizatorji: Društvo Zapisi, ZKD Nova Gorica, Društvo Tabor nad Dornberkom

LUNG	15.5. LUNG	9.00 Pohod v naravi: BOROVA POT V GRGARJU Program: • 8.15 – zbiranje udeležencev na trikotnem parkirišču med Kidričevo ul. in Vojkovo cesto • 8.30 – odhod z avtomobili v Grgar • 9.00 – začetek pohoda • 11.30 – ogled dokumentarnega filma Rob je tam • Po ogledu malica • Izvajalec: Goriško društvo za osteoporozo V primeru slabega vremena odpade pohod. Udeleženci pridejo na ogled filma ob 11.30 v dvorano krajevne skupnosti v središču Grgarja.
	LUNG	8.30–11.30 Delavnica “prva pomoč” pri uporabi PAMETNIH TELEFONOV Obvezna prijava. Izvajalec: Tea Štanta
		10.00–11.30 HARMONIČNO DRUŽENJE: DRUŠTVO SPOMINČICA IN ZAVOD ZA PLESNO TERAPIJO V DOMU UPOKOJENCEV NOVA GORICA Raziskovanje giba in glasbe skozi igro, opazovanje in sodelovanje po metodi plesne terapije Marie Fux – kreativni ples. V kreativnem tangu pa spoznamo ritem in komunikacijo preko njega, daje nam strukturo in okvir, komunikacijo preko hoje, ki postane ples v paru. Lokacija: pod drevesi pred Domom upokojencev Nova Gorica, Gregorčičeva 16, 5000 Nova Gorica. Izvajalec: Društvo Spominčica v sodelovanju z Zavodom za plesno terapijo (Maja Dvoršek)

LUNG	17.30–19.00 DELAVNICA PRIPRAVE NARAVNE KREME ZA SONČENJE Izvajalec: Jana Istenič (Smaragdna)
	18.00 NASTOP GODALNEGA ODDELKA GŠ NOVA GORICA Lokacija: Koncertna dvorana GŠ Nova Gorica
	XXI. GLASBENI VEČERI TABOR Več informacij na www.zkdng.si Lokacija: Tabor nad Dornberkom Organizatorji: Društvo Zapisi, ZKD Nova Gorica, Društvo Tabor nad Dornberkom

LUNG	16.5. LUNG	9.00–11.00 ZNAM ZAVAROVATI SVOJ DOM, SAMEGA SEBE PRED SPLETNIMI PREVARAMI TER V PROMETU Na predavanju se bomo seznanili s premoženjsko kriminaliteto in s tem povezanimi preventivni ukrepi ter spletnimi prevarami. Poleg tega pa bomo obnovili cestno prometne predpise, s poudarkom na varnosti pešcev in kolesarjev v prometu. Izvajalca: Suzana Ipavec, pomočnica načelnika Policijske postaje Nova Gorica in David Somensary, pomočnik načelnika Policijske postaje Nova Gorica
		17.00–18.30 KRATEK TEČAJ SLOVENSKEGA ZNAKOVNEGA JEZIKA Na tečaju bomo spoznali osnove znakovnega jezika. Predvidenih je 5 srečanj po 2 šolski uri. Obvezna je prijava na 05 300 17 81, 040 911 500 ali dgnsp@t-2.si . Izvajalec: Društvo gluhih in naglušnih Severne Primorske Lokacija: Sedež društva gluhih in naglušnih Severne Primorske (Sedeževa ulica 8, 5000 Nova Gorica)
	LUNG	18.00–19.30 HOSPIC KAFE: OBČUTKI OB NENADNI SMRTI BLIŽNJEGA O izkušnji nenadne smrti in prebolevanju le-te se bomo pogovarjali z našo gostjo Katarino Nagode. Dogodek povezuje Silva Mlekuž. Izvajalec: Slovensko društvo Hospic, Podružnica Območni odbor Severno - Primorska

17.5. LUNG	17.00–18.15 ARGENTINSKI TANGO Izvajalec: Maja Dvoršek
----------------------	---

LUNG	18.5. LUNG	9.00–13.00 DRUŽABNI DOGODEK ZA OTROKE VSEH STAROSTI IN ODRASLE V XCENTRU PlayX medgeneracijsko igranje družabnih iger z možnostjo udeležitve ustvarjalnih delavnic. V času trajanja PlayX se obiskovalci lahko udeležijo ustvarjalnih delavnic/e po njihovi izbiri. Ustvarjala delavnica Mizarstvo po azijsko: izdelovanje lesenih podstavkov Udeleženci delavnice bodo spoznali osnove izdelovanja japonskih lesenih ornamentov imenovanih KUMIKO, oziroma mizarske tehnike, ki so tradicionalno uporabljene pri izdelovanju svetilk in oken. Ustvarjala delavnica Origami: umetnost prepogibanja papirja Na delavnici origamija se bodo udeleženci naučili umetnosti zlaganja papirja in ustvarjanja čudovitih figuric ter geometrijskih oblik pri čemer bodo razvijali svojo natančnost, koncentracijo in kreativnost. Ustvarjala delavnica Moja/Tvoja čustva: razumevanje svojih čustev in osebnostna rast Delavnica o čustvih, na kateri se bomo igrali z lutkami, barvali in pobrskali po svojih čustvih. Vsak bo lahko nastopil v kamišibaj gledališču s pošastnim likom, ki ga bo izdelal skupaj z našimi mentorji. Po knjigah art terapevte Ane Llenas Barva pošast in Dottore delle Emozioni. Lokacija: Xcenter, Delpinova 20, Nova Gorica
		MEDNARODNI DAN MUZEJEV prost vstop in vodeni ogledi po muzejskih zbirkah Goriškega muzeja: 10.00 Mednarodni dan muzejev: OTROŠKA USTVARJALNA DELAVNICA Z GLINO Lokacija: Vila Bartolomej, Solkan Izvajalec: Goriški muzej Kromberk – Nova Gorica 18.00 Mednarodni dan muzejev: ODPRTJE RETROSPEKTIVNE FOTOGRAFSKE RAZSTAVE „INKOGNITO“ GORANA ANTLEJA Lokacija: Vila Bartolomej, Solkan Izvajalec: Goriški muzej Kromberk – Nova Gorica
		20.30 SWING PLESNI VEČER V sklopu večera bo potekala krajša delavnica osnov swinga za začetnike. Delavnica in večer sta primerna za vse starosti. Lokacija: KLUB Teater Nova Gorica Izvajalec: Iniciativa UPSwing



TEDNI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

na Goriškem 10. maj–16. junij

Slovenija, učeča se dežela

Preveri morebitne spremembe programa na www.lung.si ali poskeniraj QR kodo.

LUNG

LUNG - Ljudska univerza Nova Gorica
Cankarjeva 8, 5000 Nova Gorica
tel.: 05 33 53 100, info@lung.si,
www.lung.si, Facebook: TVU na LUNG-u



20.5. LUNG	8.30–9.30 JUTRANJA TELOVADBA Izvajalec: Neda Perko
LUNG	9.30–11.15 IZDELAJ SI SVOJ EUROPASS (DELAVNICA) Vabljeni na delavnico, na kateri se boste naučili uporabljati mednarodno priznano orodje EUROPASS. Izvajalec: Špela Pogačnik Nose, koordinatorka Nacionalnega centra Europass (Center RS za poklicno izobraževanje)
LUNG	18.00–19.00 PRIPRAVI SE NA POLETJE IN IZDELAJ SI SVOJ REPELENT Izvajalec: Majda Mikuž

21.5. LUNG	16.30–18.00 SPOZNAJMO TIBETANSKO JOGO Tibetanska joga je nežna zdravilna vadba joge, ki izhaja iz učenj in tradicije tibetanske medicine, natančnejše iz njene veje “zunanjih” terapij. Izvajalec: Maja Dvoršek
LUNG	18.00–19.30 ZGODBE O (POZABLJENIH) ŽIVALIH Skupaj bomo spregovorili o živalih, ki so si z ljudmi delile prostor širše Goriške v 20. stoletju, in na tak način prevprašali človekov odnos do živali. Izvajalec: Tanja Badalič
	19.00 ZAKLJUČNI KONCERT PODRUŽNIČNE GLASBENE ŠOLE ŠEMPETER Lokacija: Dvorec Coronini. Šempeter

22.5 LUNG	9.30–11.00 USTVARJANJE TIPNIH SLIK Z UPORABO GLINE Izvajalec: Alenka Gololičič
	10.00 VSESTRANSKA UPORABA SODE BIKARBONE Lokacija: Bidovčeva 4, 5000 Nova Gorica Izvajalec: Društvo ŠENT
LUNG	17.00–18.00 ALI ZNAM USPEŠNO BRATI DEKLARACIJE NA ŽIVILIH? Delavnica o osnovah zdrave prehrane ter branja deklaracij na živilih s pomočjo prehranskega semaforja. S praktičnimi primeri bomo ugotavljali, kako pomembna za zdravo prehranjevanje je izbira živil. Izvajalec: Martina Javornik, NIJZ
LUNG	18.00–19.30 Predavanje ŽIVETI NARAVO - jesti „divjo“ hrano Skupaj si bomo dovolili vpogled v pomen Divje hrane in njene vloge v »razvoju« človeštva oziroma njegovi dandanašnji zablodi. Poskušali bomo doumeti strupenost in dejstvo, da le-te ni. Poglobili se bomo v koncept Narave, odnosa do sebe ter na novo ovrednotili čas in prostor, v katerem bi radi živeli. Ne bomo pozabili omeniti pomena in pomembnosti gibanja za našo zdravo prebavo in vsakdan, ter se seznanili s specifikami Divje hrane. Seveda ne gre mimo omembe najpogostejših, najokusnejših, najbolj razširjenih in lahko prepoznavnih divjink, katere zlahka vključimo v vsakodnevno prehrano. Izvajalec: Darja Vrana (Nekaj divjega)

24.5. LUNG	9.30–11.00 TEST HOJE NA 2 km Test hoje je namenjen odraslim in starejšim od 18 let. Prijave niso potrebne. V primeru slabega vremena odpade. Izvajalec: Center za krepitev zdravja Lokacija: Bukovško polje, občina Renče Vogrsko
	12.40–14.10 MEDGENERACIJSKA DELAVNICA UPORABE PAMETNIH TELEFONOV, TABLIC IN RAČUNALNIKOV Obvezna predhodna prijava. Izvajalec: dijaki Zdravstvene nege ŠC Nova Gorica
	19.00 ZAKLJUČNI KONCERT UČENCEV GŠ NOVA GORICA V BRDIH Lokacija: Vila Vipolže Izvajalec: Učenci GŠ Nova Gorica

25.5.	8.00–14.00 KOLESARJENJE OD NOVE GORICE DO PLAV: PRIJATELJSKO SREČANJE V NARAVI: Dogodek je zasnovan kot priložnost za prijetno druženje v naravi, primerno za vse generacije. Potek dogodka je naslednji: Zbor (8.00–8.30) pri Kajak centru Solkan: Udeleženci se zberejo med 8.00 in 8.30 pri Kajak Centru Solkan, kjer se bodo pripravili na začetek kolesarjenja. Kolesarjenje do Plav: Po zboru se udeleženci podajo na pot proti Plavam. Pot bo potekala po poteh ob reki Soči. Udeleženci bodo lahko uživali v čudoviti pokrajini, medtem ko bodo premagovali 10-kilometrsko pot. Malica v Plavah: Po prihodu v Plave bodo imeli udeleženci čas, da se okrepčajo in pomalicajo. Cilj (ob 14.00) pri Kajak centru Solkan: Prihod na cilj bo priložnost za sproščeno druženje in izmenjavo vtisov. Izvajalec: Turistično društvo Nova Gorica
	10.30–11.30 V ISKANJU FOTOGRAFSKIH UTRINKOV: SPREHOD PO PARKU PEČNO S fotografom Davidom Verličem se bomo sprehodili po Parku Pečno pri Kanalu, izvedeli nekaj več o tem čarobnem gozdu in pod strokovnim vodstvom poiskali motive za odlične fotografije. Lokacija: Park Pečno, Kanal ob Soči

27.5. LUNG	8.30–9.30 JUTRANJA TELOVADBA Izvajalec: Neda Perko
LUNG	9.00–16.00 IZMENJEVALNICA OBLAČIL Izvajalec: LUNG
LUNG	17.00–18.30 TAI CHI – CHI GONG Izvajalec: Maura Arh
LUNG	17.30–19.00 UČNI IZZIVI ZA STARŠE ALI KAKO LAHKO STARŠI PODPREMO OTROKOVO UČENJE DOMA Na delavnici, namenjeni staršem bomo obravnavali razumevanje učnih težav in razvijali strategije za učno podporo doma. Dotaknili se bomo tudi pomembnosti komunikacije s šolo, ko opazimo težave pri svojem otroku. Izvajalec: Teja Puc

Za vse dejavnosti je **obvezna** ali **zaželen** **predhodna najava** prihoda na: mojca.spacapan@lung.si, 030 386 768.

28.5. LUNG	9.00–16.00 IZMENJEVALNICA OBLAČIL Izvajalec: LUNG
LUNG	9.00–11.00 DELAVNICA INTEGRACIJE PRISELJENCEV V NOVO OKOLJE BIVANJA Izvajalec: Mojca Špacapan
LUNG	18.00–19.00 Potopisno predavanje GAMBIIA Izvajalec: Mojka Budihna

29.5.	9.00–18.00 Teden Goriške knjižnice Franceta Bevka: E-TRANSFORMER Na vozilu bodo na voljo zanimiva predavanja in video posnetki o krožnem gospodarstvu, muzej aparatov iz naše bližnje in daljne preteklosti, primeri trajnih magnetov in proces njihove reciklaže. Preizkusili se boste v retro računalniških igricah. Lokacija: Pred Goriško knjižnico Franceta Bevka Izvajalec: ZEOS in Goriška knjižnica Franceta Bevka Več informacij na www.gkfb.si
	14.00–18.00 Teden Goriške knjižnice Franceta Bevka: HIŠNI SERVISER NA OBISKU V okviru E-transformerja bo na voljo tudi servier ki bo vaš mali gospodinjski aparat osvežil (ščistil in podmazal) in mu na ta način podaljšal življenjsko dobo. Poleg tega pa lahko prinesete tudi nedelujoče gospodinjske aparate, ki jih bo serviser pregledal in povedal ka je z njim narobe ter ocenil strošek popravila. S serviserjem se boste lahko tudi dogovorili za popravilo proti plačilu. Lokacija: Pred Goriško knjižnico Franceta Bevka Izvajalec: ZEOS in Goriška knjižnica Franceta Bevka
LUNG	18.00–19.00 VEČER POEZIJE Interpretacija iz pesniške zbirke „Angeli“ Toneta Pavčka. Izvajalec: Nevenka Vrančič

30.5. LUNG	17.00–18.30 ČEZMEJNI FOTOGRAFSKI POHOD Lokacija: zbirno mesto pred LUNG, Cankarjeva 8, 5000 Nova Gorica Izvajalec: Maša Lancner, Zavod iManaLAB
---------------	---

31.5. LUNG	16.30–18.30 DELAVNICA PREDELAVE STARIH OBLAČIL V NEKAJ NOVEGA Izvajalec: Ana Jug, Muca CUPatarica
---------------	--

1.6.	9.00–13.00 VODEN POHOD PO TEMATSKI POTI DESKLE Pot povezuje vas Gorenje Deskle z že obstoječo učno potjo v opuščnem kamnolomu Lastivnica »Raziskujmo minerale v cementni industriji«. Dolžina krožne poti je 6,2 km, na njej pa je kar 19 različnih tematskih točk. Zbirno mesto: na parkirišču v Desklah ob glavni cesti, ob informacijski tabli tematske poti Deskle. V neposredni bližini Okrepčevalnice Tanje, Srebrničeva 4a, 5210 Deskle. Izvajalec: Turistično društvo Korada Deskle-Anhovo
------	--

3.6.	18.00 ZAKLJUČNI KONCERT UČENCEV GŠ NOVA GORICA Lokacija: Koncertna dvorana GŠ Nova Gorica
------	--

4.6.	10.00–11.30 TESTIRANJE AEROBNE PRIPRAVLJENOSTI TER MERITEV KRVNEGA SLADKORJA, TLAKA IN HOLESTEROLA Dogodek je namenjen odraslim osebam in starejšim nad 18 let. Prijave so obvezne in njihovo število je omejeno. Lokacija: Medgeneracijski center pri Tinci Izvajalec: Center za krepitev zdravja
LUNG	11.00–12.00 KAKO LAHKO VSAK OD NAS PRISPEVA K BOLJ ZELENIM PRIHODNOSTI? Aljaž Urh s Komunale Nova Gorica nam bo na praktičnih primerih prikazal, na katerih področjih lahko z majhnimi koraki in malo truda pomembno prispevamo k čistejšemu okolju. Izvajalec: Aljaž Urh, Komunala Nova Gorica
LUNG	17.00–19.00 „IZZIVI MEDOSEBNIH ODNOSOV IN USPEŠNEGA REŠEVANJA KONFLIKTOV“ (predavanje) Zakaj delujemo tako, kot delujemo? Kako razumeti sebe in druge? Izvajalec: Zumra Čoralič, org. soc. mreže, NLP Coach za medosebne odnose, trenerka, mediatorka, NLP Mojster praktik

5.6.	10.00 SPOZNAJ SEBE IN DRUGE Predstavitve knjig avtorice Marjete Tivan Izvajalec: Društvo ŠENT Lokacija: Bidovčeva 4, 5000 Nova Gorica
------	--

6.6. LUNG	17.00–19.30 SPREHOD V SVET DIVJIH RASTLIN Na sprehodu se bomo naučili opazovati rastline, ki jih ponavadi spregledamo, ker mislimo, da so »plevel«. Naučili se bomo pravilno prepoznati užitne rastline, jih trajnostno nabrati ter se pogovorili o tem, kako jih obdelati. Izvajalec: Vita Matjac Obvezna predhodna prijava
LUNG	18.00–19.30 POTOPISNO PREDAVANJE ALBANIJA S KOLESOM Izvajalec: Ivo Nanut

7.6.	12.00–22.00 NARAVNO DRUŽENJE: ODKRIJTE ČARE TABORNIŠTVA NA BEVKOVEM TRGU! Spoznali bomo način preživetja v naravi v taborniškem slogu. Spoznavali bomo kaj sploh taborniki so, kaj vse ponujamo in kaj vse nam taborništvo lahko da. Izdelovali bomo tudi prijateljske zapesnice in mnogo več. Izvajalec: Rod Soških Mejašev Lokacija: Bevkov trg
------	--

9.6.	9.00–15.00 EX-TEMPORE KROMBERK Dogodek je zasnovan kot medgeneracijsko sodelovanje družinskih in prijateljskih vezi v ustvarjalnem duhu. V letošnjem letu obeležujemo 120. obletnico rojstva pesnika Srečka Kosovela. Izvajalec: JSKD OE Nova Gorica in ZKD Nova Gorica Lokacija: park pri gradu Kromberk
------	--

10.6. LUNG	16.00–17.00 JOGA SMEHA Izvajalec: Irena Stibilj
---------------	--

13.6. LUNG	18.00–19.00 PREDSTAVITEV in pogovor z avtorjem knjige ANDREA BELLAVITA: Nova Gorica – Gorica: Povezani mesti
---------------	--

15.6.	POLETNA MUZEJSKA NOČ Prost vstop v muzejske zbirke po posebnem urniku, brezplačna vodstva po nekaterih razstavah Goriškega muzeja ter drugi dogodki. Več na www.goriskimuzej.si . Izvajalec: Goriški muzej
-------	---