

četrtek, 25. 5. sreda, 24. 5.

Sreda, 24. maj 2017 ob 18:00

### Lajšanje porodne bolečine

Vsaka ženska doživlja porodno bolečino na drugačen način. O vseh načinih lajšanja bolečine, o vzrokih zanjo ter delu z bolečino pri porodu se lahko seznanite na brezplačni delavnici.

Izvajalka: **Špela Žabar**, diplomirana babica z licenco za samostojno opravljanje dela v dejavnosti babiške nege

Četrtek, 25. maj 2017 ob 9:00

### Učinkovito postavljanje ciljev

Vam pogosto zmanjka motivacije na poti do cilja? Na delavnici boste s konkretnimi koraki začeli uresničevati svoje cilje ter tako spreminjati svoje življenje.

Izvajalka: **Ingrid Gabršček**, univ. dipl. ekonomistka, mednarodna certificirana trenerka nenasilne komunikacije, [www.rasti-svetovanje.si](http://www.rasti-svetovanje.si)

Četrtek, 25. maj 2017 ob 18:00

**Ni pomembno od kod prihajaš in kje se trenutno nahajaš, temveč kam greš**  
Mnogokrat gojimo prepričanja, ki nas ovirajo pri doseganju ciljev ... Izvedeli bomo, kako daleč nas pripeljeta zaupanje in vera vase.

Izvajalka: **Zumra Čolarič**, NLP mojster Praktik in NLP Coach, motivatorica in predavateljica.

torek, 30. 5.

Torek, 30. 5. od 18:00 do 19:30

### Kul starši, kul najstniki

Delavnica je namenjena predvsem staršem, ki si želijo izboljšati odnos s svojim najstnikom / najstnico / najstniki.

Ker je delavnica praktično naravnana, premislite in pridite na delavnico s konkretno situacijo (izpeljano komunikacijo z najstnikom), ki bi jo želeli izboljšati.

Izvajalka: **Ingrid Gabršček**, univ. dipl. ekonomistka, mednarodna certificirana trenerka nenasilne komunikacije, [www.rasti-svetovanje.si](http://www.rasti-svetovanje.si)

četrtek, 1. 6.

Četrtek, 1. junij 2017 ob 16:30

### Predstavitve Brainobrain

Brainobrain je svetovno uveljavljen program, ki pri otrocih razvija miselne sposobnosti in življenjske veščine ter otrokom pomaga, da razvijajo svoje potenciale.

Izvajalka: **Brigita Leban**, Licencirana trenerka Brainobrain

Četrtek, 1. junij 2017 ob 17:00

### Osnove predelave in uporabe zelišč

Vabimo vas, da se nam pridružite na vodenem ogledu **Zeliščnega centra v Gragrskih Ravnah** ter pridobite vse potrebne informacije o predelavi in uporabi zelišč. **Obvezne so predhodne prijave na elektronski naslov: [info@lung.si](mailto:info@lung.si).**

Izvajalec: **Darijan Krpan**, vodja Fundacije BiT Planota

petek, 2. 6.

Petek, 2. junij 2017 ob 9:00

### Prostovoljstvo nas bogati

Izvedeli bomo, kako si lahko svoje življenje obogatimo z izkušnjo prostovoljstva – s tem, da pomagamo drugim, namreč ogromno pridobimo tudi sami.

Izvajalka: **Gabrijela Prinčič**, vodja programa Prostovoljno socialno delo na CSD Nova Gorica

nedelja, 4. 6.

Nedelja, 4. junij 2017 ob 9:00

### Pohod na tri vrhove (Sabotin, Sveta Gora, Škabrijel)

Pridružite se nam na daljšem (cca. 7 ur) pohodu s parkirišča pri novi železniški postaji v Solkanu, cilj je ravno tako v Solkanu. Pohodniki morajo sami poskrbeti za pijačo, hrano in lastno varnost. Pohod je primeren za vse. Priporoča se pohodne palice in primerno obutev.

Izvajalec: **Jordan Kodermac**, predsednik Društva za rekreacijo, kulturo in zgodovino Škabrijel 1917

torek, 20. 6. četrtek 8. 6. tor., 6. 6. torek 13. 6.

Torek, 6. junij 2017 ob 14:00

### Na počitnice s pomočjo Google zemljevidov

Naučite se uporabljati Google zemljevide in si olajšajte načrtovanje izletov ali potovanj.  
Izvajalka: **Anja Košuta**, izvajalka delavnic v SSU

Četrtek, 8. junij 2017 ob 18:00

### Delavnica »Biti dobro tudi v težkih časih - obrnite svoje življenje na bolje«

Naučite se gojiti ravnotežje v življenju, odnose, razumeti in izkoristiti dogodke v življenju ter stres.

Izvajalka: **Mag. Irena Batistič Šinigoj**, univ. dipl. psihologinja, kognitivno-vedenska terapevtka, družinska mediatorica, Zarija psihološke storitve (<https://zarja-psihologija.si/>)

Torek, 13. junij 2017 od 17:00 do 18:00

### Študijski dan ADEIGUS

Predstavljeni bodo primeri dobre prakse svetovanja iz Evrope. Udeleženci bodo na zanimiv način (skozi film in fotografijo) izvedeli, kako svetujejo na Finskem, v Belgiji, Avstriji, Litvi in Angliji, skozi osebni pogovor pa, kako to poteka pri nas.

Izvajalki: **Nada Uršič Debeljak** in **Ksenija Petek**, koordinatorki projekta na LUNG-u

Torek, 20. junij 2017 od 10:00 do 10:30

### Se vlaganje v izobraževanje zaposlenih splača?

Govorili bomo o prilagajanju na nova delovna mesta, nenehnem učenju pa tudi o medgeneracijskih razlikah na delovnih mestih.

Izvajalka: **Eva Boštjančič**, dr. znanosti, izredna prof. za psihologijo dela in organizacij

Torek, 20. junij 2017 od 10:30

### Dodano vrednost ustvarjajo ljudje z znanjem

O pomenu izobraževanja zaposlenih se bomo na okrogli mizi pogovarjali z različnimi akterji, ki delujejo v vlogi delodajalca oz. so na kakšen drug način v stiku z omenjeno tematiko.

Sodelujoči: **Zavod RS za zaposlovanje**, **Karierni center Nova Gorica**, **Območna obrtno-podjetniška zbornica Nova Gorica**, **Merkur Nova Gorica**, **Spar Nova Gorica** in predstavniki drugih podjetij iz lokalnega okolja



Napoj za sprostitvev



Prosti čas

TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA - TVU 2017

UČENJE NAS BOGATI

12. 5. do 30. 6. 2017



22 LET 1996-2017

TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

TVU sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

LJUDSKA UNIVERZA  
NOVA GORICA  
Cankarjeva 8

Telefon: 05 33 53 100  
Faks: 05 33 53 117  
e-pošta: [info@lung.si](mailto:info@lung.si)  
splet: [www.lung.si](http://www.lung.si)

pon., 15.5.



## Teden vseživljenjskega učenja 2017

### “UČENJE NAS BOGATI” od 12. maja do 30. junija

S programom Tedna vseživljenjskega učenja, ki v naše okolje prinaša raznolike izobraževalne, svetovalne, ustvarjalne, športne in druge aktivnosti, bomo letos poleg maja popestrili tudi junij, saj bodo dejavnosti (na različnih lokacijah) potekale do 30. junija.

Prepričani smo, da bo prav vsak našel kaj zase, zato skrbno preglejte program ter spremljajte tudi našo spletno stran ([www.lung.si](http://www.lung.si)) ter FB stran, kjer bomo objavljali vse aktualne informacije. Vabljeni na svetlo stran učenja!

Letošnji TVU zaznamuje vseevropska akcija: Leto izobraževanja odraslih v Evropi pod sloganom Moč in radost učenja, v Sloveniji pa TVU koordinira ACS – Andragoški center Slovenije.

Nekateri dogodki TVU so vezani na posamezne akcije:

#### Moč in radost učenja

Erazmus+ ni mus, pomaga pa!

Parada učenja – Dan učecil se skupnosti

Učenje in kultura z roko v roki

Dan starejših – čili, zdravi, informirani in dejavni

Radi pišemo z roko

Z učenjem do zdravja

Vse dejavnosti v okviru TVU so **BREZPLAČNE.**

Ponedeljek, 15. maj 2017 ob 16:00

#### Prva pomoč – pomoč drugim in sebi

Nesreča se lahko zgodi v službi, na poti, v službi... Bi znali pomagati ponesrečencu, če profesionalnih reševalcev še ne bi bilo blizu? Na delavnici Prve pomoči boste pridobili vsa potrebna znanja za uspešno pomoč ponesrečencem.

Izvajalec: **Majaz Sulič**, predavatelj prve pomoči pri RKS z licenco ERC

četrtek., 18.5. 17.5.

Izvajalec: **Majaz Sulič**, predavatelj prve pomoči pri RKS z licenco ERC

torek, 16.5.

Torek, 16. maj 2017 ob 17:00

#### Različni obrazi demence

Izvedeli bomo, kako prepoznati to bolezen, kakšna je in kje poiskati pomoč; predstavljeni bodo rezultati projekta KI Erasmus+: Z izobraževanjem nad demenco – Osveščanje. Zaznavanje. Zaviranje.

Predstavitel: **Sonja Valič**, predsednica Društva GO-Spominčica in **Sonja Planko**, višja medicinska sestra, podpredsednica društva GO Spominčica

Torek, 16. maj 2017 ob 19:00

#### Kako preživetiti menopavzo z nasmeškom?

Izobraževalna delavnica, ki razbija mite o menopavzi - kakšne spremembe lahko pričakujete, zakaj do njih prihaja in kako se z njimi soočiti.

Izvajalka: **Magdalena Fabčič**, dipl. biologinja, Coach-inja po ACTP in poslovna coach-inja... Več o izvajalki: [www.menopavza.si](http://www.menopavza.si)

Sreda, 17. maj 2017

#### Glej zgibanko Parada učenja

Četrtek, 18. maj 2017 od 13:00 do 14:00

#### Svetovalnica uporabe pametnih telefonov in tablic

Vas vaš pametni telefon ali tablica ne ubogata tako, kot bi si želeli? Udeležite se svetovalnice, kjer vam bodo prijazni srednješolci pomagali pri uporabi teh modernih naprav.

Izvajalci: **Dijaki 2. letnika Elektrotehnične in računalniške šole**, mentorica **Vanesa Frančičkin**, Šolski center NG

Četrtek, 18. maj 2017 od 16:30 do 17:30

#### Predstavitel knjige »Velika knjiga o siru« in delavnica za otroke

Predstavitel Velike knjige o siru bo tokrat ubrala smer "modro leto, lepši svet".

Po predstavitvi bo z ilustratorko sirovita ustvarjalnica: kako narišem miška in kaj pripovedujejo mišji repki. Dobrodošli tudi tisti, ki bi radi risali svoj najljubši sir!

Izvajalki: **Alja Furlan**, avtorica knjige in **Polonca Leban Grmek**, ilustratorka knjige

Četrtek, 18. maj 2017 od 17:30 do 18:30

#### Odprtje slikarske razstave del Nevenke Faganeli

Akademski slikarka Jana Dolenc je o ustvarjanju **Nevenke Faganeli** zapisala naslednje: »Nevenki ne manjka življenjskega optimizma, volje in ljubezni do vsega lepega, kar nas obdaja, zato hoče skozi svoje umetniško ustvarjanje to tudi izraziti. V

petek, 19.5.

slikah pa zato ohranja vedno tudi del tega trenutnega notranjega žarenja.« Vabljeni na odprtje razstave, ki bo na LUNG-u na ogled od 18. maja naprej.

#### Glasbena šola Nova Gorica

Odprtje razstave bodo popestrili glasbeni nastopi učencev Glasbene šole Nova Gorica. Je osrednja institucija na področju glasbene vzgoje, ki še posebno skrb namenja najmlajšim. Šola ima razvejano ponudbo vseh instrumentalnih področij, pripadajočih orkestru in baleta, k temu so dodali pestro ponudbo nadstandardnega programa.

#### Lutkovna predstava Varstveno delovnega centra Nova Gorica

V Novogoriškem VDC-ju so ves čas zelo aktivni - tokrat se bodo predstavili z lutkovno predstavo Rdeča kapica. Ob zanimivi glasbi nas bodo popeljali v gozd, kjer se cvetovi grmički, zelena drevesa in visoke smreke pozibavajo ob prijetni sapici vetra... med njimi pa se dogaja nekaj zanimivega in napetega...

Izvajalci: **uporabniki VDC Nova Gorica** z njihovimi mentorji

Zaključili bomo z druženjem ob manjši zakuski.

Četrtek, 18. maj 2017 ob 18:30

#### Energetska samopomoč v vsakdanjem življenju

Suzana Landripet, mednarodno priznana izvajalka terapevtskega energetskega zdravljenja, nam bo predstavila možnosti človekovega zavestnega vplivanja na oskrbo svojega telesa z energijo ter potrebnost upravljanja z lastno energijo pri vsakodnevnih življenjskih aktivnostih.

Izvajalka: **Suzana Landripet**, dr. med, specialistka toksikologije, [www.energetska-samopomoc.si](http://www.energetska-samopomoc.si)

Petek, 19. maj 2017 od 16:00 do 18:00

#### Mihova presna torta

Na delavnici bomo pripravili lastno hitro hrano, ki jo lahko vzamete s seboj v službo ali na potovanje in ostanete zdravi. Pridite lačni, saj bomo torto naredili v živo. **Obvezne so predhodne prijave na elektronski naslov: [info@lung.si](mailto:info@lung.si)**

Izvajalka: **Mag. Silva Požlep**, predsednica Izobraževalnega društva za medije

Petek, 19. maj 2017 od 18:00 do 20:00

#### Zdravo spanje in sanjanje za dolgo življenje

Dokazano je, da je kakovostno spanje in sanjanje nujno za življenje. Naučili se bomo, kako to doseči in kako voditi lastni sanjski dnevnik.

Izvajalka: **Mag. Silva Požlep**, predsednica Izobraževalnega društva za medije

tor., 23.5.

Nedelja, 21. maj 2017 ob 9:00

#### Voden pohod na Škabrijel

Vabljeni na krožni voden pohod na Škabrijel (štart: izpred Knjižnice Franceta Bevka – Vetrišče – Varda – Kekec – Škabrijel – Prevala-Kramarča- po plinovodu – nad kamnolomom – preko Čahlnov – mimo cerkve v Solkanu – Nova Gorica). Pohodniki morajo sami poskrbeti za hrano, pijačo in lastno varnost. Priporoča se pohodne palice in primerno obutev. Pohoda sta primerna za vse.

Izvajalec: **Jordan Kodermac**, predsednik Društva za rekreacijo, kulturo in zgodovino Škabrijel 1917

ponedeljek, 22.5.

Ponedeljek, 22. maj 2017 ob 9:00

#### VEM - vse na enem mestu

Ustanovitev svojega lastnega podjetja je zagotovo ena izmed izjemno pozitivnih priložnosti za vsakega posameznika. Na predstavitvi dejavnosti, ki jih ponuja VEM točka, bodo predstavljeni primeri zgodb o uspehu posameznikov, ki so uspeli s pravo poslovno idejo...

Izvajalec: **Bruno Mihefj**, svetovalec na Vstopni točki VEM

Ponedeljek, 22. maj 2017 ob 17:00

#### Dežele pod Himalajo

(predavanje bo potekalo v Goriški knjižnici)

Pridružite se predavanju Marjana Olenika »Dežele pod Himalajo« in ogled njegove razstave, ki je v maju na ogled v osrednjem razstavnem prostoru Goriške knjižnice Franceta Bevka.

Izvajalec: **Marjan Olenik** (v sodelovanju s Knjižnico Franceta Bevka N.G.)

Ponedeljek, 22. maj 2017 od 18.00 do 19:00

#### Pilates krepiti telo in duha

Na vadbeni uri PILATESA boste spoznali osnove te priljubljene vadbe, ki je primerna za vse starosti. Izvajalka: **Nina Močnik**, inštruktorica pilatesa v Studiu Kinetik ([www.kinetik.si](http://www.kinetik.si)), diplomantka športne vzgoje.

Torek, 23. maj 2017 ob 18:00

#### Odpusti in sprejmi notranji mir

Delavnica o obvladovanju stresa ponuja praktične napotke za zmanjševanje stresa. Gre za način dihanja, gibanje, meditacijo, avtogeni trening, humor, dotik, itd.

Izvajalka: **Mirjam Dovečar**, univ.dipl.psihologinja

nedelja, 21.5.