



Št.	PROGRAM	OPIS PROGRAMA	TRAJANJE	CENA	KRAJ IZVAJANJA
1.	<b>RAČUNALNIŠKO OPISMENJEVANJE ZA ODRASLE začetni tečaj</b>	Program je namenjen osebam, ki računalnika še ne uporabljajo in si želijo pridobiti temeljna računalniška znanja <b>Vsebina:</b> oblikovanje in urejanje besedil, internet, elektronska pošta.	30 ped. ur oktober - december 2019	brezplačno	Črnomelj Metlika Semič
2.	<b>NAUČIMO SE BOLJE UPORABLJATI MOBILNI TELEFON</b>	Srečanja bodo potekala na ZIK-u v sodelovanju s prostovoljci Srednje šole Črnomelj. Učenje bo potekalo v paru.	3 delavnice (6 pedag. ur) (november, januar, april)	brezplačno	Črnomelj
3.	<b>SPOZNAVANJE KULTURNOZGODOVINSKE DEDIŠČINE BELE KRAJINE</b>	Spoznavanje zgodovine Črnomlja (obisk Mestne muzejske zbirke Črnomelj z vodenim ogledom), spoznavanje rimskega svetišča na Rožancu, (pohod z vodenim ogledom), spoznavanje uskoške dediščine z ogledom cerkev na Bojancih in v Miličih ter spoznavanje zgodovine Žumberka.	4 ekskurzije (Črnomelj, Rožanec, Bojanci in Miliči ter Metlika)	plačilo vstopnine in po potrebi lasten prevoz	po Beli krajini
4.	<b>ZELIŠČARSKO KULINARIČNE DELAVNICE</b>	Predstavitve knjižice Zelišča v kulinariki in priprava jedi po receptih iz knjižice. Mentorica delavnic bo Minka Kočevar.	2 delavnici (6 pedagoških ur, november, marec)	udeleženci prispevajo sredstva za material	Črnomelj
5.	<b>POHODNIŠTVO</b>	Izvedba štirih tematskih pohodov v Beli krajini (2 pohoda v jesenskem in 2 pohoda v spomladanskem času). Prvi pohod bo od izvira do izliva Krupe, ostali pohodi po dogovoru glede na predlagane lokacije. Mentorica pohodništva bo prostovoljka Desanka Kambič.	4 pohodi	brezplačno, (potrebujete lasten prevoz do začetne lokacije)	Črnomelj
6.	<b>DELAVNICE ROČNIH DEL</b>	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.	<b>PLESNA HIŠA</b>	Učenje in druženje ob ljudskem plesu.	2 srečanja v mesecu decembru	brezplačno	Črnomelj

PLAČLJIVE VSEBINE					
Št.	PROGRAM	OPIS PROGRAMA	TRAJANJE	CENA	KRAJ IZVAJANJA
8.	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
9.	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
10.	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
11.	ANGLEŠČINA ZA UPOKOJENCE	Spoznavanje osnov angleškega jezika. Začetni tečaj angleščine za upokojence po potekal enkrat tedensko v dopoldanskem času. Mentorica bo prof. Zvonka Šterbenc.	30 ped. ur	50 €	Črnomelj
12.	DELAVNICA »KAKO SI POMAGAMO PRI PREHLADIH IN VIROZAH«	Na delavnici bomo spoznali zelišča, ki so nepogrešljiva v zimskih mesecih. Izdelali bomo bonbone iz žajblja, sirup iz ameriškega slamnika, materine dušice in lučnika ter tinkture za krepitev imunskega sistema.	1 delavnica (3 pedagoške ure)	udeleženci poravnajo materialne stroške	Črnomelj
13.	DELAVNICA »DIŠAVE ZA DOM«	Na delavnici bomo izdelali dišeče sivkine ploščice, primerne za v garderobno omaro (proti moljem). Izdelali bomo tudi dišeče sveče, dišavo za dom in sprej za razkuževanje.	1 delavnica (3 pedagoške ure)	udeleženci poravnajo materialne stroške	Črnomelj
14.	FILMSKI ABONMA ZA STAREJŠE FILMOFILE	Filmski abonma posebej izbranih filmov, ki naj bi vrnil starejše gledalce nazaj v kino.	6 ogledov (enkrat mesečno)	18 €, ob plačani članarini 10% popust (16,20 €)	Črnomelj

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