

Datum: 28. 10. 2024

Spoštovani,

pošiljamo Vam urnik za mesec **november 2024** za tečaje in delavnice, ki bodo potekale v okviru **Univerze za tretje življenjsko obdobje**. Prosim, da se na **NOVE DEJAVNOSTI** (Italijanščina, Računalništvo, tečaj Terapevtska moč samomasaže ter delavnice Zdravo staranje), ki jih uvajamo, **OBVEZNO PRIJAVITE VSI**, ki bi dejavnosti želeli obiskovati, **tudi tisti, ki ste se informativno prijavili že na začetku študijskega leta**. Svojo odločitev prosim sporočite najkasneje do **petka, 8. 11. 2024** na **05 72 11 286** ali po e-mailu klemen.slosar@lu-postojna.si

»ZDRAVO STARANJE«

Sklop delavnic na temo zdravega staranja, bo vodil Center za krepitev zdravja Postojna. Delavnice bodo v mesecu **novembru** potekale ob **torkih** od **11:00** do **12:00** v **učilnici 1** na Ljudski univerzi Postojna. Prvo srečanje bo v **torek, 5. 11. 2024** ob **11:00**.

Teme delavnic so:

- »Energijska in hranilna vrednost posameznih živil«,
- »Zamenjava manj priporočljivih živil s primernejšimi«,
- »Zavržimo manj hrane med prazniki«,
- »Recept: Sladica brez slabe vesti«.

TEČAJ TERAPEVTSKA MOČ (SAMO)MASAŽE

Uvodno srečanje za **obe skupini** (ob različnih urah) bo v **ponedeljek, 11. 11. 2024**. Tečaj (za obe skupini) bo potekal ob **ponedeljkih** v **Zeleni dvorani (VGC)**, Ulica 1. maja 2c, Postojna. Tečaj bo, zaradi omejenega števila udeležencev, potekal v dveh skupinah, in sicer:

- **skupina 1:** od **15:00** do **17:00**
- **skupina 2:** od **17:00** do **19:00**

Ob prijavi obvezno navedite v katero skupino bi se radi vključili. Prosim, da se prijavite vsi, ki bi tečaj želeli obiskovati, tudi tisti, ki ste se informativno prijavili že na začetku študijskega leta. Tečaj bo vodila ga. Janja Lipužič.

RAČUNALNIŠTVO

Uvodno srečanje za **vse prijavljene** bo v **petek, 15. 11. 2024** v **učilnici 11** na Ljudski univerzi Postojna:

- **začetna skupina** od **9:30** do **11:00**
- **nadaljevalna skupina** ob **11:30** do **13:00**

Ker smo omejeni s številom računalnikov ob prijavi **OBVEZNO** navedite v katero skupino se prijavljate. Možno je obiskovati le **eno** skupino. Lahko prinesete tudi svoj računalnik, a to prosimo navedite ob prijavi. Teme posameznih srečanj so priložene. Prosim, da se prijavite vsi, ki bi tečaj želeli obiskovati, tudi tisti, ki ste se informativno prijavili že na začetku študijskega leta. Tečaj je brezplačen. Dejavnost bo vodila ga. Ksenja Sulič.

ITALIJANŠČINA

Uvodno srečanje za vse prijavljene bo v **torek, 19. 11. 2024** ob **15:00** v **učilnici 11** na Ljudski univerzi Postojna. Tečaj bo potekal **dvakrat tedensko**, in sicer:

- **torki** od **15:00** do **17:15**
- **srede** od **15:00** do **17:15**

Za tečaj (30 urni) je potrebno doplačilo v vrednosti 70 €. Dejavnost bo vodila ga. Monika Ščuka.

Ostale predvidene dejavnosti in delavnice, ki jih še nismo začeli, bomo postopoma začenjali v prihodnjih mesecih, o čemer boste obveščeni sproti. Konec meseca novembra Vam bomo poslali urnik za mesec december. Mesečni urnik je letos objavljen tudi na spletni strani Ljudske univerze Postojna. Kdor ga ne želi prejemati po navadni pošti, naj nas prosim obvesti.

Za vse **dodatne informacije** smo na voljo preko elektronske pošte klemen.slosar@lu-postojna.si ali info@lu-postojna.si ter na telefonskih številkah **05 72 11 286** ali **05 72 11 280**.

Lepo Vas pozdravljamo.

Ljudska univerza Postojna