



# Center vseživljenjskega učenja Dolenjska

Center vseživljenjskega učenja Dolenjska omogoča delovanje svetovanja in informiranja, samostojnega učenja in vseh vrst učenja z informacijsko - komunikacijsko podporo za odrasle in mladino, s poudarkom na neformalnem učenju. Vse dejavnosti Centra vseživljenjskega učenja Dolenjska so brezplačne in dostopne vsem prebivalcem Dolenjske in Bele krajine, ki želijo pridobiti nova znanja.



## TOČKE VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

V naglici današnjega časa je veliko vredno, če lahko svoje interese uresničujemo kar se da blizu doma. S tem namenom je RIC Novo mesto skupaj s partnerji CIK Trebnje, ZIK Črnomelj in Ljudsko univerzo Kočevje v okviru projekta Center vseživljenjskega učenja Dolenjska odprl 21 Točk vseživljenjskega učenja. Točke brezplačno ponujajo predavanja, delavnice in predstavitve različnih vsebin.

Ob pomoči mentorja se lahko učite osnov računalništva in tujih jezikov, se udeležite raznih predavanj in delavnic, npr. delavnice nordijske hoje, delavnice joge, predstavitve in delavnice različnih oblik samopomoči, svojo kreativnost pa lahko preizkusite na ustvarjalnih delavnicah. Na točkah se lahko v živo ali pa v spletni učilnici učite Worda, Excela, PowerPointa, Accessa ter uporabe interneta in elektronske pošte. Ne bomo pozabili tudi na področja, kot so uspešno komuniciranje, preventivne zdravstvene vsebine ter spodbujanje rekreacije, na osebnostno rast, zdravo prehrano, zdravilna zelišča ...

Vse to vam ponujamo brezplačno.

Prijazno vabljeni vsi posamezniki, društva in organizirane skupine, da tudi sami predlagate vsebine, ki vas zanimajo.

## SVETOVALNO SREDIŠČE NOVO MESTO

Bi si radi pridobili novo znanje, pa se ne morete odločiti katero? Si želite pomoč pri iskanju zaposlitve?

Svetovalke brezplačno pomagajo vsem odraslim, ki imate kakršnokoli vprašanja s področja izobraževanja in zaposlovanja ter bi se želeli o njih s kom pogovoriti. Oglasite se lahko vsi, ki razmišljate o vključitvi v šolo ali tečaj, potrebujete pomoč pri iskanju zaposlitve, pri učenju ali informacije o opravljanju različnih izpitih. Udeležite se lahko tudi različnih delavnic: Naučimo se učiti, Tehnike učinkovitega branja in zapisovanje, Kako napišem europass življenjepis ...

### Kje in kako do nas?

Najdete nas v Novem mestu, Žužemberku, Trebnjem, Šentjerneju in Metliki. Informacije in dogovori za osebni obisk na telefonski številki 07 393 45 52 (Tina Kržišnik in Barbara Ivanež). Lahko nam pišete tudi po elektronski pošti: svetovalno.sredisce@ric-nm.si.

## PROGRAM AKTIVNOSTI

### v točkah VZU in delavnice Svetovalnega središča

#### RIC NOVO MESTO

19. 3. 2009, 10.00 - Vaje pomlajevanja in samozdravljenja z razširjenim programom  
26. 3. 2009, 10.00 - Predavanje Od tod do nebes z nasmehom do ušes "Moč pozitivnega mišljenja"

#### ŠENTJERNEJ, v prostorih knjižnice Osnovne šole Šentjernej

11. 3. 2009, 9.00 - Predavanje »Kaj je resnica?«  
18. 3. 2009, 9.00 - Predavanje »Do boljše samopodobe in spoštovanja«  
27. 3. 2009, 9.00 - Predavanje »Črna moč rastlin«

#### ŠKOCJAN, v prostorih Metelkovega doma

5., 17. in 18. 3. 2009, 16.00 - Predavanje »Zdravo življenje z naravo - zdravilne rastline«  
12. 3. 2009, 16.00 - Predavanje »Sprememba na koži in kožni rak«

#### ŠMARJETA, v prostorih Gostilne Cviček (v Karlovski spominski sobi)

4. 3. 2009, 16.00 - Predavanje »Poskrbimo, da bodo naši možgani aktivni«  
11. 3. 2009, 17.00 - Predstavitve uporabe eteričnih olj in delavnica aromaterapije  
18. 3. 2009, 18.00 - Predavanje »Komunikacija in odnosi v družini«  
19. 3. 2009, 16.00 - Ustvarjalna delavnica »Pirhi z bleščicami in kristalčki«

#### DOLENJSKE TOPLICE, v prostorih Kulturno kongresnega centra Dolenjske Toplice

2. 3. 2009, 13.00 - Predavanje »Zdravo življenje z naravo - zdravilne rastline«  
9. 3. 2009, 9.00 - Predavanje »Zgodovina in ohranjanje kulturne dediščine o Kočevjarjih«  
16. 3. 2009, 15.00 - Predavanje »Zdravo življenje z naravo - zdravilne rastline«

#### METLIKA, v prostorih Ljudske knjižnice Metlika

10. 3. 2009, 18.00 - Predavanje »S prehrano do zdravja - spoznavanje in uporaba živil«  
17. 3. 2009, 9.00 - Predavanje in delavnica »Umetnost kaligrafije«  
24. 3. 2009, 18.00 - Predavanje »S prehrano do zdravja - tehnike priprave hrane«

#### ŽUŽEMBERK, v prostorih Občine Žužemberk (sejna soba)

11.3. 2009, 13.00 - Kako napišem europass življenjepis  
25. 3. 2009, 16.00 - Ustvarjalna delavnica »Pirhi z bleščicami in kristalčki«  
27., 30. in 31. 3. 2009, 16.00 - Predavanje »Zdravo življenje z naravo - zdravilne rastline«

#### STRAŽA, v prostorih Gasilskega doma (sejna soba)

11. 3. 2009, 9.00 - Predavanje »S prihranki energije lažje skozi gospodarsko krizo«  
16. 3. 2009, 9.00 - Potopisno predavanje "Potepanja po državah bivše Jugoslavije"

#### TREBNJE, v prostorih Knjižnice Pavla Golie Trebnje

9.3. 2009, 15.00 - Kako napišem europass življenjepis

Za individualno učenje osnov računalništva, interneta in elektronske pošte ter predstavitve možnosti spletnega učenja na portalu [www.cvzu-dolenjska.si](http://www.cvzu-dolenjska.si) se je potrebno predhodno najaviti na tel. številki 07/393 45 55, 041 686 721 ali na el.naslou anita.jakse@ric-nm.si. Urnike partnerjev projekta si lahko ogledate na portalu [www.cvzu-dolenjska.si](http://www.cvzu-dolenjska.si).

## Znanje je zaklad, ki povsod spremlja svojega lastnika.

Razvojno izobraževalni center Novo mesto, Ljubljanska cesta 28, Novo mesto

[www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si) • [ric@ric-nm.si](mailto:ric@ric-nm.si) • Telefon: 07/393 45 50 in 041 686 721 • Delovni čas: vsak delovnik, med 8. in 18. uro.



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.