

Predlogi delavnic za lokalne skupnosti za leto 2025

DELAVNICE ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	Kratek opis	Največje število udeležencev / lokacija	Termin izvedbe
<p>Delavnica: Priprava jedi in napitkov iz divje hrane</p> <p>Izvajalki: Zdenka Žakelj in Katja Firm</p>	<p>Samonikle (divje) rastline nudijo celo bogastvo zdravilnih in/ali hranilnih vrednosti, ki pozitivno vplivajo na naše zdravje in počutje. Na delavnici bomo spoznali kako lahko divje rastline vključimo v naš vsakdanji jedilnik in tako obogatimo našo prehrano. Nekaj primerov jedi in napitkov bomo tudi skupaj pripravili.</p> <p>Cena delavnice: 5€/udeleženca.</p>	<p>Maksimalno 15 udeležencev. Obvezne predhodne prijave.</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru).</p>
<p>Delavnica: Peka kruha z drožmi</p> <p>Izvajalka: Alma Koštić</p>	<p>Na delavnici bodo udeleženci spoznali droži, fermentacijo, obnašanje in oblikovanje testa ter ostale posebnosti pri peki z drožmi. Udeleženci si bodo lahko tudi sami zamesili testo za kruh, zato morajo s seboj imeti posodo za gnetenje testa, kuhinjsko krpo in košarico za vzhajanje testa (lahko tudi navadno plastično posodo). Če bo na delavnici zagotovljena pečica bo spečen tudi pravi kruh z drožmi (v kolikor pečice ne bo, bodo udeleženci kruh spekli doma).</p> <p>Delavnica je brezplačna.</p>	<p>Maksimalno 10 udeležencev. Obvezne predhodne prijave. Potrebno je zagotoviti prostor s kuhinjo in pečico (v nasprotnem primeru udeleženci spečejo kruh doma).</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru).</p>
<p>Delavnica: Mleko in mlečni izdelki za hitro pripravo doma</p> <p>Izvajalka: Tamara Urbančič</p>	<p>Na začetku delavnice je predstavljeno mleko, njegova sestava ter prebivalci v mleku, ki vplivajo na okus izdelkov. Po uvodu sledi izdelava navadne skute, razlaga principa izdelave sira ter demonstracija izdelave navadne gavde ter mehkega sira. Med sirjenjem udeleženci ročno izdelajo maslo, ki si ga namažejo na kruh. Sledi dokončanje sira, izdelava albuminske skute ter degustacija sirov s plemenito plesnijo. Udeleženci dobijo recepte.</p> <p>Cena delavnice: 5€/udeleženca.</p>	<p>Maksimalno 12 udeležencev. Obvezne predhodne prijave. Potrebno je zagotoviti prostor z vodo.</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru).</p>
<p>Delavnica: Gibanje za zdravje: Pomen telesne aktivnosti v zrelih letih</p> <p>Izvajalec: Tiln Muha</p>	<p>Na tej delavnici se bomo osredotočili na pomembnost gibanja za ohranjanje zdravja, telesne moči in dobrega počutja v zrelih letih. S poudarkom na preprostih in učinkovitih vajah, ki izboljšajo moč, gibljivost in ravnotežje, bomo spoznavali, kako lahko prilagodimo telesno aktivnost svojemu telesu, da bomo bolj zdravi, bolj energični in bolj sproščeni. Delavnica je primerna za vse, ki želijo izboljšati svojo kondicijo na prijazen in individualiziran način.</p> <p>Delavnica je brezplačna.</p>	<p>Maksimalno 15 udeležencev. Obvezne predhodne prijave. Udeleženci s seboj prinesejo podlogo za vadbo ter elastični trak.</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru).</p>
<p>Delavnica: Moč in vzdržljivost ne glede na starost: Koraki do boljšega telesnega počutja</p> <p>Izvajalec: Tiln Muha</p>	<p>Začnite graditi moč in vzdržljivost, ne glede na starost! Na tej delavnici se bomo osredotočili na vaje, ki povečajo telesno moč in vzdržljivost, hkrati pa izboljšajo splošno telesno kondicijo. S pomočjo strokovnih nasvetov boste izvedeli, kako lahko povečate svojo energijo, obvladate vsakodnevne naloge z večjo lahkoto in hkrati zmanjšate tveganje za poškodbe.</p> <p>Delavnica je brezplačna.</p>	<p>Maksimalno 15 udeležencev. Obvezne predhodne prijave. Udeleženci s seboj prinesejo podlogo za vadbo ter elastični trak.</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru).</p>

Delavnica: Zdrav duh v zdravem telesu: Kako ohraniti telesno in duševno moč	S starostjo postane še pomembnejše, da poskrbimo za ravnotežje telesa in uma. Ta delavnica bo vključevala vaje za izboljšanje ravnotežja, koordinacije in splošne gibljivosti. Naučili se boste tehnik sproščanja, ki zmanjšajo stres in napetost ter pomagajo pri vsakodnevnem gibanju. S strokovnim pristopom bomo poskrbeli, da boste vadbo izvedli na varen in učinkovit način, ki bo prilagojen vašim zmožnostim. Delavnica je brezplačna.	Maksimalno 15 udeležencev. Obvezne predhodne prijave. Udeleženci s seboj prinesejo podlogo za vadbo.	Čez celo leto (po dogovoru).
DIGITALNE DELAVNICE	Kratek opis	Največje število udeležencev / lokacija	Termin izvedbe
Delavnica: Uporaba pametnega telefona (za začetnike)	Na delavnici se bodo udeleženci spoznali z operacijskim sistemom in osnovnimi funkcijami pametnega telefona (vnos novega stika, pošiljanje SMS in MMS sporočil, uporaba spletnega brskalnika, uporaba mobilnih aplikacij, uporaba fotoaparata). Delavnica je brezplačna.	Neomejeno/odvisno od prostorskih kapacitet.	Čez celo leto (po dogovoru).
Delavnica: Spoznajmo mobilne aplikacije: Viber in WhatsApp	Na delavnici bodo udeleženci spoznali mobilni aplikaciji Viber in WhatsApp. Aplikaciji uporabnikom omogočata brezplačno klicanje in pošiljanje sporočil. Delujeta na mobilnih napravah in na računalnikih ter se lahko uporablja za povezovanje z ljudmi po vsem svetu. Delavnica je brezplačna.	Neomejeno/odvisno od prostorskih kapacitet.	Čez celo leto (po dogovoru).
Delavnica: Spletno bančništvo, spletno nakupovanje ter varnost na spletu	Na delavnici bodo udeleženci spoznali različne spletne banke, prijavo v portale ter funkcionalnosti. Prav tako bodo predstavljene spletne trgovine (prijava, naročanje, plačilo, dostava, reklamacija). Poudarek pa bo tudi na varnosti na spletu. Delavnica je brezplačna.	Neomejeno/odvisno od prostorskih kapacitet.	Čez celo leto (po dogovoru).
USTVARJALNE DELAVNICE	Kratek opis	Največje število udeležencev / lokacija	Termin izvedbe
Delavnica: Izdelava preprostega šopka iz svežega cvetja	Praktična delavnica na kateri se bodo udeleženci naučili ustvariti šopek iz svežega cvetja. Udeleženci na delavnici izdelajo svoj izdelek, ki ga po končani delavnici odnesejo domov. Cena delavnice: 18€/udeleženca.	Neomejeno/odvisno od prostorskih kapacitet. Obvezne predhodne prijave.	Čez celo leto, razen poleti.
Delavnica: Velikonočna dekoracija	Praktična delavnica na kateri bodo udeleženci sestavili dekoracijo, ki bo obogatila praznično mizo v velikonočnem času. Udeleženci na delavnici izdelajo svoj izdelek, ki ga po končani delavnici odnesejo domov. Cena delavnice: 18€/udeleženca..	Neomejeno/odvisno od prostorskih kapacitet. Obvezne predhodne prijave.	Pred velikonočnimi prazniki (marec, april).

Delavnica: Nagrobni aranžma, ki bo zdržal čez vroče poletje	Praktična delavnica na kateri bodo udeleženci sestavili nagrobni aranžma, ki bo v poletnem času kljuboval vročemu soncu. Udeleženci na delavnici izdelajo svoj izdelek, ki ga po končani delavnici odnesejo domov. Cena delavnice: 18€/udeleženca.	Neomejeno/odvisno od prostorskih kapacitet. Obvezne predhodne prijave.	Maj, junij.
Izvajalka: Melita Jurca			
Delavnica: Božično-novoletna dekoracija	Praktična delavnica na kateri bodo udeleženci ustvarili dekoracijo, ki bo krasila njihov dom v prazničnem času. Udeleženci na delavnici izdelajo svoj izdelek, ki ga po končani delavnici odnesejo domov. Cena delavnice: 18€/udeleženca.	Neomejeno/odvisno od prostorskih kapacitet. Obvezne predhodne prijave.	November, december.
Izvajalka: Melita Jurca			
Delavnica: Novoletna mila za uživanje v barvah in vonjih praznovanja	Delavnica je pravo uživanje v kombinaciji barv, bleščic in vonjev. Izdelava kičastih mil za božična in novoletna darila. Mila so narejena iz SOAPBASE s kozmetičnimi dodatki (dišave, gline, barve...). Možno je dodati tudi posušeno travniško cvetje, ki se ga posuje v transparentno bazo in je resnično čudovito. Vsak udeleženec ustvari 3 mila, ki jih po končani delavnici odnesejo domov. Cena delavnice: 5€/udeleženca.	Maksimalno 12 udeležencev. Obvezne predhodne prijave.	December.
Izvajalka: Tamara Urbančič			
Delavnica: Izdelava dišečih okrasnih sveč iz voska	Sveča je že od nekdaj simbol svetlobe, toplote oziroma ognja in spomina. Simbolizira božansko svetlobo v temi življenja in zmago dobrega nad zlom. Je tudi simbol religije in duhovnosti. Če uživaš v soju sveč in energiji, ki jo oddajajo ter te zanima kako se jih izdeluje, pridi na delavnico. Na delavnici si bo vsak udeleženec izdelal 3 svečke po lasnih željah in zamislih z uporabo različnih voskov, barv, dišav in materialov za okrasitev. Cena delavnice: 5€/udeleženca.	Maksimalno 15 udeležencev. Obvezne predhodne prijave.	Čez celo leto (po dogovoru).
Izvajalka: Zdenka Žakelj			
Delavnica: Izdelava dišečih okrasnih gel sveč	Gel za izdelavo sveč nudi povsem drugačno možnost ustvarjanja. Je transparenten (prozoren), tako da ostanki, ki smo jih umestili v gel, ostanejo vidni tudi, ko se strdi. Poleg tega gel sveče gorijo dlje kot tiste iz voska. Na delavnici si boste izdelali 2 gel svečki v steklenem kozarčku po lasnih željah in zamislih, z uporabo gela ter različnih dodatkov, dišav in materialov za okrasitev. Cena delavnice: 5€/udeleženca.	Maksimalno 15 udeležencev. Obvezne predhodne prijave.	Čez celo leto (po dogovoru).
Izvajalka: Zdenka Žakelj			
TRAJNOSTNE DELAVNICE	Kratek opis	Največje število udeležencev / lokacija	Termin izvedbe
Delavnica: Izdelava preprostih pletenih izdelkov iz vrbe (podstavek, košarica)	Pletarstvo je ena najstarejših rokodelskih dejavnosti, saj so pletene posode in košare človeka spremljale že od prazgodovine naprej. Dandanes pa gre dejavnost vse bolj v pozabo in le redki še obvladajo to rokodelsko spretnost, med njimi je tudi Tamara Urbančič. Izvajalka na delavnico prinese vsa potrebna materiala (rumeno, rdečo ter kuhano vrbo različnih debelin), nakar sledi prikaz tehnike pletenja. Vsak udeleženec izdelava svoj izdelek. Cena delavnice: 5€/udeleženca.	Maksimalno 12 udeležencev. Obvezne predhodne prijave.	December, januar, februar.
Izvajalka: Tamara Urbančič			

<p>Delavnica: Naravi in zdravju prijazna čistila</p> <p>Izvajalka: Tamara Urbančič</p>	<p>Na začetku delavnice bo predstavljen pomen naravnih čistil in dobrobit za naše zdravje. Po uvodu sledi predstavitev zgodovine izdelave mila ter prikaz celotnega postopka izdelave naravnega mila z dodatkom zdravilnih rastlin. Uporaba SOAPCALC kalkulatorja. Udeleženci v parih izdelujejo mila in samostojno čistila. Vsak udeleženec dobi dva koščka mila. Nato sledi predstavitev sestavin za izdelavo pralnega praška za barvano perilo. Udeleženci aktivno sodelujejo pri pripravi sestavin in mešanju. Izdelan pralni prašek si razdelijo. Na koncu poteka še izdelava preprostega čistila na bazi vinskega kisa. Udeleženci si prav tako razdelijo izdelano splošno čistilo.</p> <p>Cena 5€/udeleženca.</p>	<p>Maksimalno 12 udeležencev. Obvezne predhodne prijave. Potrebno je zagotoviti prostor z vodo.</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru).</p>
<p>Delavnica: Suho polstenje</p> <p>Izvajalka: Janja Urbiha</p>	<p>Polstenje ali filcanje je najstarejša tehnika izdelave tekstila oz. volnenga blaga, ki ponuja veliko možnosti izražanja in ustvarjanja. Ena od tehnik je suho polstenje, kjer ovčjo volno obdelujemo s posebno iglo. Na delavnici bo predstavljena tehnika suhega postenja, vsak udeleženec pa si samostojno izdelava manjši izdelek.</p> <p>Delavnica je brezplačna.</p>	<p>Maksimalno 10 udeležencev. Obvezne predhodne prijave.</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru).</p>
<p>Delavnica: Mokro polstenje</p> <p>Izvajalka: Janja Urbiha</p>	<p>Polstenje ali filcanje je najstarejša tehnika izdelave tekstila oz. volnenga blaga, ki ponuja veliko možnosti izražanja in ustvarjanja. Ena od tehnik je mokro polstenje, ki je najstarejša tehnika izdelave tekstila. Vse kar potrebujemo za polstenje je česana ovčja volna (ali česana volna nekaterih drugih živali), toplo vodo in milo. Močenje in miljenje povzroči, da se luske na volni razprejo, z drgnjenjem pa se vlakna prepletejo v kompakten popolnoma brezšiven material – polst (filc ali klobučevina). Na delavnici bo predstavljena tehnika mokrega postenja, vsak udeleženec pa si samostojno izdelava rožico presenečenja.</p> <p>Delavnica je brezplačna.</p>	<p>Maksimalno 10 udeležencev. Obvezne predhodne prijave. Potrebno je zagotoviti prostor s toplo vodo. Udeleženci na delavnico prinesejo brisačo.</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru).</p>
ZELENE DELAVNICE	Kratek opis	Največje število udeležencev / lokacija	Termin izvedbe
<p>Delavnica: Zimska oziroma spomladanska rez sadnega drevja in spomladansko cepljenje sadnega drevja</p> <p>Izvajalec: Marko Cvetko</p>	<p>Rez sadnega drevja je pomemben tehnološki postopek, s katerim izboljšamo rodnost, kvaliteto pridelka, oblikujemo krošnjo in tudi preprečimo kakšno bolezen. Na delavnici bomo поблиžje spoznali vzroke in načine rezi sadnega drevja, tipe podlag, kateri les je najbolj roden in še marsikaj drugega. Spoznali bomo tudi najpreprostejše načine spomladanskega cepljenja sadnega drevja, oziroma cepljenja na budno oko.</p> <p>Delavnica je brezplačna.</p>	<p>Neomejeno / izvedba na prostem. Za izvedbo je potreben vrt z nizkim sadnim drevjem - jablano ali hruško (do višine 3 metrov), lahko tudi vinsko trto ali kivi, druga sadna drevesa za ta čas ni ugodno obrezovati. Prikaz rezi v visokodebelnih sadovnjakih na podlagi izkušenj ni najbolj primerna, je pa princip popolnoma enak.</p>	<p>Februar, marec, april.</p>

<p>Predavanje: Nasplošno o sobnih rastlinah</p> <p>Izvajalka: Melita Jurca</p>	<p>Predavanje o sobnih rastlinah (različne skupine rastlin, razmnoževanje, nega...). Prikazan bo tudi praktični prikaz zasaditve oz. presajanja rastlin. Delavnica je brezplačna.</p>	<p>Neomejeno / odvisno od prostorskih kapacitet.</p>	<p>Februar, marec.</p>
<p>Predavanje: Orhideje</p> <p>Izvajalka: Melita Jurca</p>	<p>Predavanje o avtohtonih in tropskih orhidejah, kjer bo zajeta predstavitev raznolikih vrst, ki se jih bomo naučili prepoznati.. Podani bodo nasveti kaj orhideje potrebujejo, da bi uspevale, kako jih razmnoževati kako jih gnojiti,, kako preprečiti in zdraviti bolezni ter kako jih pravilno negovati v domačem okolju. Prikazan bo tudi praktičen prikaz pravilne presaditve rastlin. Delavnica je brezplačna.</p>	<p>Neomejeno / odvisno od prostorskih kapacitet.</p>	<p>Čez celo leto (po dogovoru)</p>

LJUDSKA UNIVERZA POSTOJNA, LJUBLJANSKA CESTA 2, POSTOJNA

www.lu-postojna.si

info@lu-postojna.si

05 721 12 86



**LJUDSKA
UNIVERZA**
POSTOJNA