



PROGRAMI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA ZA LETO 2025 V LAHKEM BRANJU



VSEBINA

PROGRAMI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA ZA LETO 2025

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE (VŽU) 4

PROGRAMI ZA KREPITEV VEŠČIN IN SPRETNOSTI 7

ŽIVLJENJE V PARU 7

NEKOGA ŽELIM VPRAŠATI 8

SKRB ZA SAMEGA SEBE 9

KUHARIJA 10

MORSKA PUSTOLOVŠČINA 11

TABORJENJE, ŠPORT 12

POHODNIŠTVO 13

KONJENIŠTVO 14

ZDRAVILNE RASTLINE 15

PLES 16

GLASBA IN PETJE 17

FILMSKA DELAVNICA - IGRA, NASTOP, KAMERA, FILM 19

UMETNIŠKO USTVARJANJE 20

DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI 21

ŽIVLJENJE NA KMETIJI 21

SPOZNAVANJE OKOLJA 23

AKTIVNO ŽIVLJENJE 24

ZNAMENITOSTI 27

ŠPORTNE IGRE 28

DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ENKE	30
AKTIVNO ŽIVLJENJE	31
SPOZNAVANJE OKOLJA	33
DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ZA STAREJŠE	36
AKTIVNO ŽIVLJENJE	36
SPOZNAVANJE OKOLJA	38
DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ZA STAREJŠE ENKE	40
OHRANJANJE ZDRAVJA	40
TEŽJE RAZUMLJIVE BESEDE	43

PROGRAMI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA ZA LETO 2025

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE (VŽU)

Program vseživljenjskega učenja
je namenjen osebam z zmernimi,
težjimi in težkimi motnjami
v duševnem razvoju in
osebam s pridruženimi motnjami.

**Vseživljenjsko učenje pomeni,
da se učimo
kako samostojno in neodvisno živeti.**

To pomeni,
da delamo tako
kot sami mislimo, da je prav.
Pri tem ne potrebujemo
pomoči druge osebe.

Vseživljenjsko učenje
spodbuja samostojnost,
in sposobnost odločanja.
Tako se krepi naša samozavest.
Vsi se učimo celo življenje.
Celo življenje spoznavamo nove ljudi.
Znanje in ljudje nam pomagajo,
da je naše življenje lepše in lažje.

Da se lahko prijavim na program VŽU
moramo biti stari 18 let in več.

Razpisanih je več programov:

- Programi za osebe
z zmernimi motnjami v duševnem razvoju.
Imenujemo jih **Doživljajski programi** in
Programi za krepitev veščin in spretnosti.
Trije udeleženci si delijo enega spremljevalca.
- Programi za osebe s težjimi in težkimi

motnjami v duševnem razvoju.

Imenujemo jih **Doživljajski program enke**.

Enke zato, ker ima vsak udeleženec svojega spremljevalca.

Teh programov se udeležijo tisti,
ki potrebujejo veliko pomoči.

Veliko pomoči pomeni,
da potrebujem podporo
pri vsakodnevnih nalogah.

- Programi za starejše so za vse,
ki ste stari 50 let in več.

Imenujemo jih **Doživljajski program za starejše**.

Programi za starejše se delijo glede na
pomoč, ki jo potrebuješ.

Lahko se vključiš v program s svojim spremljevalcem ali trije
udeleženci delijo enega spremljevalca.

Programi VŽU

potekajo v različnih krajih
in trajajo več dni.

Vsak program ima svojo ime.

Imena programov so:

ples, šport, pohodništvo,
konjenišтво, skrb za samega sebe,
ohranjanje zdravja, aktivno življenje
in še veliko drugih.

Če se želim udeležiti

programa VŽU,

se moramo prijaviti na Društvu Sožitje.

Na program grem lahko

samo enkrat v letu (od januarja do decembra).

Za program, ki bodo potekali v letu 2025,

se moram prijaviti

v mesecu februarju 2025.

Komisija na Zvezi Sožitje
pregleda vse prijave.
Lahko se zgodi,
da je na določen program
prijavljenih preveč udeležencev.
V tem primeru,
komisija nekatere udeležence
preusmeri na drug program.
Drug program je tisti,
ki sem ga napisali kot drugo željo.
Vse spremembe
Zveza sporoči društvom Sožitje.
Društva Sožitje morajo
o teh spremembah obvestiti udeležence.
Potem morajo društva
na program prijaviti še spremljevalce.

Za udeležbo na programu,
moram prispevati **50 eurov**.
Svoj prispevek **50 eurov**
poravnam v društvu Sožitje.
Če se programa ne morem udeležiti,
se moram odjaviti.
Odjavim se v društvu,
kjer sem se prijavil na program.
Če se ne odjavim mi društvo
ne vrne 50 eurov.

PREDSTAVITEV PROGRAMOV VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

Tukaj pišemo kateri so programi
vseživljenjskega učenja v letu 2025.
Na kratko opišemo
kaj se bo na vsakem programu dogajalo.

PROGRAMI ZA KREPITEV VEŠČIN IN SPRETNOSTI

Krepitev veščin in spretnosti pomeni,
da se udeleženci naučimo kaj novega.
Spoznamo kaj lahko delamo v prostem času.

Na program se lahko prijavim,
ko sem star 18 let in
še nisem dopolnil 50 let.

ŽIVLJENJE V PARU

Program za pare
bo potekal **v Kranjski Gori,**
- **od 1. julija do 6. julija 2025.**

Nastanjeni bomo
v domu Zveze gluhih in naglušnih Slovenije.
Dom je v centru Kranjske Gore.
Bivali bomo v apartmajih.
Apartma je majhno stanovanje.
Sami bomo skrbeli
za osnovne življenjske potrebe.
Na primer,
sami si bomo pripravili hrano za
obroke.
Sami skrbeli za čistočo
in urejenost prostora, kjer bomo
bivali.



V programu bodo delavnice za pare.
Pogovarjali se bomo o življenju v dvoje.
Življenje v dvoje pomeni,
da živimo z nekom v paru.
Pogovarjali se bomo
o ljubezni in spolnosti.
O spoštovanju in dotikanju.
Tudi o tem, kako živimo v paru.
V prostem času se bomo družili med sabo.
Spoznali bomo Kranjsko Goro in okolico.

Na programu Življenje v paru
ne potrebujemo spremljevalcev.

NEKOGA ŽELIM VPRAŠATI

Program Nekoga želim vprašati
bo potekal **v Celju,**
- **od 15. junija do 20. junija 2025.**

Nastanjeni bomo v domu sv.
Jožefa.
Dom se nahaja na Jožefovem
hibu nad Celjem.
Bivali bomo v dvoposteljnih sobah.
Vsaka soba ima svojo kopalnico.



Na programu Nekoga želim vprašati
bomo govorili o vsem,
kar želimo vedeti
pa si ne upamo vprašati.

Imeli bomo delavnice,
kjer se bomo pogovarjali o intimnih stvareh.
Na primer:

- kako je zgrajeno človeško telo,
- kako skrbimo za osebno higieno,
- kako se pogovarjamo in sporazumevamo,
- kako se postavimo zase,

- o spolnosti kadar imaš nekoga rad,
- o različnih vrstah ljubezni,
- o zanositvi, nosečnosti in porodu
- o zaščiti - kontracetpciji,
- o drugih stvareh v zvezi s spolnostjo.

Obiskali nas bodo strokovnjaki.
Vprašali jih bomo lahko vse
kar nas zanima o intimnosti.

Na programu imamo trije
udeleženci enega spremljevalca.
Za spremljevalce poskrbi društvo.

SKRB ZA SAMEGA SEBE

Program Skrb za samega sebe
bo potekal **v Kranjski gori**,

- **od 7. julija do 12. julija 2025** in
- **od 18. avgusta do 23. avgusta 2025**

Nastanjeni bomo
v domu Zveze gluhih in naglušnih Slovenije.
Dom je v centru Kranjske Gore.
Bivali bomo v apartmajih.
Apartma je majhno stanovanje.
Sami bomo skrbeli
za osnovne življenjske potrebe.
Na primer,
sami si bomo pripravili hrano za obroke.
Sami skrbeli za čistočo
in urejenost prostora, kjer bomo bivali.



Na programu imamo trije
udeleženci enega spremljevalca.
Za spremljevalce poskrbi društvo.

KUHARIJA

Program Kuharija bo potekal **v Ratečah**.

Organiziran bo v dveh skupinah:

- **od 3. avgusta do 8. avgusta 2025** in
- **od 10. avgusta do 15. avgusta 2025**

Rateče so vas.

Blizu Rateč je Planica.

Nastanjeni bomo v Planinskem domu
Kliničnega centra Ljubljana.

V programu Kuharija,
bomo prek slik spoznali
značilne slovenske jedi
iz različnih krajev Slovenije.
Na primer, za Prekmurje
je značilna prekmurska gibanica.
Za Gorenjsko pa kranjska klobasa.



Na programu bomo kuhali.
Spoznali bomo
pravila obnašanja za mizo,
kako postrežemo hrano in pijačo
in pripravimo mizo za obrok.

Poleg tega bomo imeli še
športne aktivnosti, družabne igre
in ustvarjalne delavnice.
Spoznali bomo kaj je
zdrava priprava hrane.
Naučili se bomo pripraviti
enostavne jedi.
Program je namenjen udeležencem,
ki lahko hodimo sami
in imamo veselje do kuhanja.

Za spremljevalce poskrbi društvo Mali princ.

MORSKA PUSTOLOVŠČINA

Program Morska pustolovščina
bo potekal **v Piranu**.

Organiziran bo v dveh skupinah:

- **od 25. maja do 30. maja 2025** in
- **od 24. avgusta do 29. avgusta 2025**

Nastanjeni bomo
v Zavodu za letovanje in rekreacijo otrok.
Zavod stoji v centru mesta Piran.

Na programu Morska pustolovščina bomo:

- imeli delavnice o medsebojnih odnosih,
- se pogovarjali med seboj,
- povedali kaj si želimo in
- skupaj uresničili želje,
- spoznali znamenitosti slovenske obale,
- imeli veliko aktivnosti na prostem,
- iskali skriti zaklad,
- peljali se bomo z ladjico,
- se kopali v morju.



Udeleženci programa Morska
pustolovščina,

moramo znati poskrbeti zase.

To pomeni, da gremo sami v kopalnico,
se sami umijemo in oblečemo.

Znati moramo napisati svoje ime.

Program je namenjen udeležencem,
ki nismo gibalno ovirani
in lahko hodimo sami.

Za spremljevalce bo poskrbelo
društvo Center za pomoč mladim (CPM).

TABORJENJE

Program Taborjenje **ob Kolpi**

bo potekal v vasi Želebej ob Kolpi,

- **od 20. julija do 25. julija 2025.**

Spali bomo v šotorih.

Živeli bomo v naravi,

zato udeleženci

ne smemo imeti

težav pri gibanju.



Na programu se bomo učili kako taboriti in še:

- spoznali kaj pomeni biti tabornik,
- učili se bomo zakuriti taborni ogenj,
- ob tabornem ognju se bomo družili,
- učili se bomo kako se znajti v naravi,
- streljali z lokom,
- plaval v reki Kolpi,
- se vozili s kanujem,
- spoznali delo gasilca.

Za spremljevalce poskrbi društvo Mali princ.

ŠPORT

Program Šport

bo potekal v **Bohinju**,

- **od 29. junija do 4. julija 2025.**

Nastanjeni bomo v Hostlu pod Voglom

in v depandansi Rodica.

Depandansa je hiša,

ki se nahaja ob Hostlu.

Bivali bomo v sobah,

kjer so 3 ali 4 postelje.



Vsaka soba ima svojo kopalnico.

Na programu bomo imeli športne aktivnosti:

- streljanje z lokom,
- športne igre na igrišču,
- kolesarjenje,
- vožnja s čolni po jezeru,
- veslanje,
- učenje kako živimo v naravi,
- plezanje na plezalni steni.

Program je namenjen udeležencem,
ki lahko sami hodimo
in imamo radi športne aktivnosti.

Na program se lahko prijavimo
trije udeleženci iz enega društva.
Za spremljevalce poskrbi društvo.
Tudi spremljevalci morajo imeti kondicijo.

POHODNIŠTVO

Program Pohodništvo
bo potekal **na Pohorju**,
- **od 29. junija do 4. julija 2025.**

Nastanjeni bomo v hotelu Zarja
na Hočkem **Pohorju**.
Bivali bomo v hotelskih sobah.
Vsaka soba ima svojo kopalnico.

Udeleženci moramo imeti radi hojo v
naravi.
V naravi vidimo mnogo rastlin in živali.
Učili se bomo, kako se obnašati v naravi.
Zelo dobro je, da imamo kondicijo.
Kondicija pomeni,



da lahko prehodimo daljše poti.
Udeleženci moramo imeti s seboj
pohodne čevlje ali športne copate.
S seboj prinesemo tudi pohodne palice,
če jih imamo.

Na program se lahko prijavimo
trije udeleženci iz enega društva.
Za spremljevalce poskrbi društvo.
Tudi spremljevalci morajo imeti kondicijo.

KONJENIŠTVO

Program Konjeništvo bo potekal
v Konjeniškem šolskem športnem centru v **Češči vasi**,
- **od 27. julija do 1. avgusta 2025.**

Nastanjeni bomo
v študentskem domu, ki je v Novem
mestu.
Novo mesto je blizu Češče vasi.
Vsak dan bomo imeli
organiziran prevoz
iz Novega mesta v Češčo vas.



- Na programu se bomo učili:
- kako skrbeti za konja
 - krtačenje konja
 - hranjenje konja
 - čiščenje boksov
(boks je prostor, kjer konj živi, kadar ni zunaj)
 - pripraviti konja za jahanje
 - vodenje konja
 - spoznali bomo kdaj je in kdaj konj
ni vesel
 - konje bomo jahali



Dobro je, da imamo udeleženci radi konje.
Ne smemo se bati konjev.
Ne smemo imeti alergije na konjsko dlako.

Na program se lahko vključimo tudi tisti,
ki ne smemo jahati konja.
To so nam povedali zdravniki.
Udeleženci, ki ne smemo jahati,
se bomo učili kako skrbeti za konje.
Učili se bomo voditi konja za povodec.

Na program se lahko prijavimo
trije udeleženci iz enega društva.
Za spremljevalce poskrbi društvo.
Tudi spremljevalci morajo imeti radi konje.

ZDRAVILNE RASTLINE

Program Zdravilne rastline
bo potekal na **Pohorju**,
- **od 17. avgusta do 22. avgusta 2025.**

Nastanjeni bomo
v hotelu Zarja na Hočkem Pohorju.
Bivali bomo v hotelskih sobah.
Vsaka soba ima kopalnico.

Na programu bomo spoznali zdravilne
rastline.
Rastline so lahko zdravilne in tudi strupene.
Učili se bomo katere rastline so zdravilne.
Zdravilne rastline bomo nabirali,
jih shranjevali in sušili.
Ko bodo suhe, jih bomo pripravili za čaj.



Zdravilne rastline bomo nabirali na travniku in v gozdu.
Srečali bomo teto Pehto in škrata Bolfenka.
Veliko se bomo pogovarjali o naravi.
Narava so gozdovi, travniki,
reke in vse okoli nas.
Učili se bomo, kako imeti naravo rad.
Hodili bomo po travniku in šli v gozd.
Zato moramo s sabo imeti
pohodne čevlje ali športne copate.
Da lahko hodimo, moramo imeti kondicijo.
Kondicija pomeni, da lahko prehodiš daljše poti.

Na program se lahko prijavimo
trije udeleženci iz enega društva.
Za spremljevalce poskrbi društvo.
Tudi spremljevalci morajo imeti kondicijo.

PLES

Program Ples bo potekal
v Domu sv. Jožefa v **Celju**.
Organiziran bo v dveh skupinah:
- **od 11. julija do 16. julija 2025**
- **od 8. avgusta do 13. avgusta 2025**

Nastanjeni bomo v dvoposteljnih sobah.
Vsaka soba ima svojo kopalnico.

Obiskali bomo mesto Celje.
Nad Celjem je velik grad.
Ob reki Savinji je lep mestni park.

Udeleženci tega programa imamo
radi ples.

Lahko se udeležimo programa tudi,
če ne znamo plesati.



Gibali se bomo ob glasbi na različne načine.
Zadnji dan bomo imeli nastop.
Pokazali bomo kaj smo se naučili.

Na program se lahko prijavimo
trije udeleženci iz enega društva.

Za spremljevalce poskrbi društvo.
Tudi spremljevalci morajo imeti radi ples.

GLASBA IN PETJE

Program Glasba in petje
bo potekal v več skupinah.

I.

Program Glasba in petje
bo potekal v Srednji šoli **v Izoli**.

Organiziran bo v dveh skupinah:

- **od 6. julija do 11. julija 2025**
- **od 21. julija do 26. julija 2025**

Nastanjeni bomo v dijaškem domu.
Bivali bomo v 3 in 6 posteljnih sobah.
V vsakem nadstropju so stranišča
in velika kopalnica.



Ob šoli je pot.
Tej poti se reče mestna promenada.
Mestna promenada poteka
od Simonovega zaliva do Svetilnika.
Pri svetilniku je lepa plaža.
V Izoli sta velik trg in muzej Izolana.
V muzeju si lahko ogledamo modele ladij.

II.

Program Glasba in petje

bo potekal v **Savudriji**.

Organiziran bo v dveh skupinah:

- **od 15. avgusta do 20. avgusta 2025**
- **od 20. avgusta do 25. avgusta 2025**

Nastanjeni bomo v Mladinskem hostlu v Savudriji.

Mladinski hostel je dom z veliko sobami.

V sobah so pogradi.

Pograd pomeni,

da je nad posteljo še ena postelja.

V sobah sta 2 ali 3. pogradi.

Vsaka soba ima svojo kopalnico.

Okrog doma je igrišče in veliko dreves.

Drevesa dajejo senco.

Blizu sta morje in lepa plaža.



III.

Program Glasba in petje

bo potekal v **Portorožu**.

- **od 27. julija do 1. avgusta 2025**

Nastanjeni bomo v Dijaškem domu Portorož.

Dijaški dom ima veliko sob.

V sobah so 3 ali 4 postelje.

Vsaka soba ima klimo.

Vsaka soba ima svojo kopalnico.

Okrog doma je igrišče.



Udeleženci programa imamo radi glasbo.

Spoznali bomo ritem

in igrali na različne instrumente.

Poslušali bomo glasbo in prepevali.

Zadnji dan bomo imeli nastop,

kjer bomo pokazali kaj smo se naučili.

Na program se lahko prijavimo
trije udeleženci iz enega društva.

Za spremljevalce poskrbi društvo.
Tudi spremljevalci morajo imeti radi glasbo.

FILMSKA DELAVNICA – IGRA, NASTOP, KAMERA, FILM

Program Filmski delavnica
bo potekala v **Portorožu**,
- **od 25. avgusta do 30. avgusta 2025**

Nastanjeni bomo v Dijaškem domu
Portorož.

Dijaški dom ima veliko sob.

V sobah so 3 ali 4 postelje.

Vsaka soba ima klimo.

Vsaka soba ima svojo kopalnico.

Okrog doma je igrišče.



Na filmsko delavnico se prijavimo,
če nas zanima:

- kako nastaja film,
- igra v filmu in gledališču,
- nastopanje in glasba,
- kaj naredimo, kadar nas je strah nastopanja.

Udeleženci bomo lahko nastopali.
Razvijali bomo domišljijo.

Na program se lahko prijavimo
trije udeleženci iz enega društva.

Za spremljevalce poskrbi društvo.

UMETNIŠKO USTVARJANJE

Program Umetniško ustvarjanje bo potekal **v Podcerkvi pri Starem trgu pri Ložu,**

- **od 14. julija do 19. julija 2025**

Nastanjeni bomo
v Kulturnem centru Ars Viva.
V sobi sta dve ali več postelj.
Nekatere sobe imajo svojo kopalnico.



Udeleženci programa radi ustvarjamo.

Na programu bomo:

- ustvarjali z glino,
- spoznali sitotisk,
- sodelovali v delavnici tkanja,
- izdelovali zapestnice,
- spoznali slikanje z usti,
- poslušali in pripovedovali zgodbe.

Hodili bomo tudi na sprehode v naravo.

Igrali bomo športne in družabne igre.

Na program se lahko prijavimo
trije udeleženci iz enega društva.

Za spremljevalce poskrbi društvo.

Tudi spremljevalci morajo imeti radi umetniško ustvarjanje.

DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI:

Doživljajski program pomeni,
da bomo doživeli nove stvari.
Na programih bomo spoznavali
naravne, kulturne in zgodovinske znamenitosti kraja.
V prostem času se bomo družili
in se spoznavali med seboj.
V programu bomo krepili znanje
o tem, kako skrbimo zase,
kako se vedemo do drugih ljudi,
pišemo, beremo in razumemo prebrano.

Na program se lahko prijavim,
ko sem star 18 let in
še nisem dopolnil 50 let.

Trije udeleženci imamo enega spremljevalca.
Za spremljevalce poskrbi društvo.

DOŽIVLJAJSKI PROGRAM z naslovom ŽIVLJENJE NA KMETIJI

Programa Življenje na kmetiji
se udeležimo,
če nas zanimajo kmečka opravila
in imamo radi domače živali.

Udeleženci bomo spoznali:

- kmečka opravila,
- peko kruha,
- kako skrbeti za živali,
- lahko bomo pomagali v hlevu,
- in pri delu na njivi.

Hodili bomo na sprehode v okolico kmetije.
Program Življenje na kmetiji
bo potekal v treh skupinah.

I.

Program Življenje na kmetiji
na Turistični kmetiji Podmlačan,
bo potekal:

- **od 10. avgusta do 15. avgusta 2025**

Turistična kmetija Podmlačan se nahaja
v vasi Selce v Škofjeloškem hribovju.
Na kmetiji imajo veliko domačih živali.
Lahko bomo jezdili ponija.
Gospodar nas bo peljal s traktorjem.



V sobah sta 2 ali več postelj.
Vse sobe nimajo svoje kopalnice.

II.

Program Življenje na kmetiji
na Turistični kmetiji Ošven,
bo potekal v dveh skupinah

- **od 5. julija do 10. julija 2025**
- **od 12. julija do 17. julija 2025**

Turistična kmetija Ošven
se nahaja pod Uršljo goro na Koroškem.
Okrog kmetije je gozd.
Na kmetiji imajo krave in prašiče.
Imajo tudi velik čebelnjak.
Udeleženci gremo lahko tudi na pohode.

V sobah sta 2 ali več postelj.
Vse sobe nimajo svoje kopalnice.



DOŽIVLJAJSKI PROGRAM

z naslovom **SPOZNAVANJE OKOLJA**

Program Spoznavanje okolja
bo potekal v več skupinah
v treh različnih krajih.

I.

Program Spoznavanje okolja
bo potekal **v Kopru** v dveh skupinah:

- **od 8. junija do 13. junija 2025**
- **od 9. julija do 14. julija 2025**

Nastanjeni bomo v Hostlu Museum.
Hostel je mali hotel.

Nekatere sobe v hostlu imajo 2 postelji.
Vsaka 2 posteljna soba ima svojo
kopalnico.

Nekatere sobe imajo več postelj.
Več sob ima skupaj eno kopalnico.

Hostel Museum je v mestu Koper.
Koper je veliko mesto.
V Kopru je veliko pristanišče
in veliko lepih znamenitosti.



II.

Program Spoznavanje okolja
bo potekal **v Baški** na otoku Krku na Hrvaškem:

- **od 21. avgusta do 26. avgusta 2025**
- **od 26. avgusta do 31. avgusta 2025**

Udeleženci bomo bivali v Celjskem domu.
Sobe imajo 3 postelje.
Nekatere sobe imajo 4 postelje.
Sobe imajo kopalnico in balkon.
Plaža je zelo blizu.



III.

Program z naslovom Spoznavanje okolja
bo potekal **na Ptuj**

- **od 24. junija do 29. junija 2025**

Ptuj je najstarejše mesto v Sloveniji.
Ima grad in mimo teče reka Drava.
V bližini je veliko sprehajalnih poti.

Udeleženci bomo bivali v bungalovih,
V termah Ptuj.

V bungalovi so 4 posteljni.

Vsak bungalov ima kopalnico.



DOŽIVLJAJSKI PROGRAM z naslovom **AKTIVNO ŽIVLJENJE**

Na programu Aktivno življenje
bodo potekale različne delavnice.

Na delavnicah bomo spoznali:

- da je gibanje zelo pomembno
- zakaj je pomembna zdrava prehrana,
- kako bomo ostali čim bolj zdravi.

Udeleženci se bomo
na programu tudi učili
kako povemo tisto, kar mislimo
in kakšno je naše počutje.

Program z naslovom Aktivno življenje
bo potekali v šestih skupinah.

I.

Doživljajski program
z naslovom Aktivno življenje
bo potekal v **Portorožu**

- **od 6. septembra do 11. septembra 2025**

Portorož je lepo mesto,
kjer je veliko hotelov.
Udeleženci bomo bivali
v hostlu Korotan v Portorožu.
Hostel se nahaja na glavni cesti
med Portorožem in Piranom,
50 m od morja.
Sobe so 3 in 4 posteljne.
V sobi je kopalnica.



II.

Doživljajski program
z naslovom Aktivno življenje
bo potekal v kraju **Sodevci ob Kolpi**,
- **od 21. julija do 26. julija 2025**

Kraj Sodevci je blizu reke Kolpe.
Udeleženci bomo bivali
na turistični kmetiji.
Nastanjeni bomo v sobah z dvema posteljama
in v sobah z več posteljami.

Na programu bomo spoznali:

- običaje v Beli Krajini,
- še druge kmetije,
- delo čebelarja,
- kdo je zeliščar in
- se kopali v reki Kolpi,
- se vozili s čolnom in lovili ribe.



III.

Doživljajski program
z naslovom Aktivno življenje
po potekal **v Kranjski Gori**
- **od 24. avgusta do 29. avgusta 2025**

Udeleženci bomo bivali v počitniškem domu
Zveze gluhih in naglušnih Slovenije,
ki se nahaja v centru Kranjske Gore.
V domu so apartmaji.
Apartma je malo stanovanje.
V domu so tudi prostori za skupno druženje.



IV.

Doživljajski program
z naslovom Aktivno življenje
bo potekal **v Srednji šoli Izola:**
- **od 8. avgusta do 13. avgusta 2025**
- **od 20. avgusta do 25. avgusta 2025**

Nastanjeni bomo v dijaškem domu.
Bivali bomo v 3 in 6 posteljnih sobah.
V vsakem nadstropju so stranišča
in velika kopalnica.



Ob šoli je pot.
Tej poti se reče mestna promenada.
Mestna promenada poteka
od Simonovega zaliva do Svetilnika.
Pri svetilniku je lepa plaža.
V Izoli sta velik trg in muzej Izolana.
V muzeju si lahko ogledamo modele ladij.

V.

Doživljajski program
z naslovom Aktivno življenje
bo potekal **v Kopru:**

- **od 19. julija do 24. julija 2025**

Udeleženci bomo bivali v Dijaškem domu.
V domu so več posteljne sobe
S skupnimi kopalnicami.
Dom se nahaja blizu morja.
Koper je veliko mesto.
V Kopru je veliko pristanišče
in veliko lepih znamenitosti.



DOŽIVLJAJSKI PROGRAM **z naslovom ZNAMENITOSTI**

Program Znamenitosti
bo potekal v Srednji šoli **Izola**
v treh skupinah:

- **od 11. julija do 16. julija 2025**
- **od 16. julija do 21. julija 2025**
- **od 3. avgusta do 8. avgusta 2025**

Nastanjeni bomo v dijaškem domu.
Bivali bomo v 3 in 6 posteljnih sobah.
V vsakem nadstropju so stranišča
in velika kopalnica.



Ob šoli je pot.
Tej poti se reče mestna promenada.
Mestna promenada poteka
od Simonovega zaliva do Svetilnika.
Pri svetilniku je lepa plaža.
V Izoli sta velik trg in muzej Izolana.
V muzeju si lahko ogledamo modele ladij.

DOŽIVLJAJSKI PROGRAM z naslovom ŠPORTNE IGRE

I.

Doživljajski program
z naslovom Športne igre
bo potekal v **Špadičih pri Poreču**
v dveh skupinah:

- **od 19. julija do 24. julija 2025** in
- **od 24. julija do 29. julija 2025.**

Špadiči so kraj na Hrvaškem.
Udeleženci bomo bivali v Hostlu Šiška.
V sobah je 3, 4, 5 ali 6 postelj.
Več sob ima skupaj eno kopalnico.
Hostel se nahaja blizu morja
in blizu mesta Poreč.
Okrog hostla sta borov gozd in park.
V hostlu imajo veliko
pripomočkov za športne aktivnosti.



II.

Doživljajski program
z naslovom Športne igre
bo potekal v **Osilnici**
- **od 2. avgusta do 7. avgusta 2025**

Osilnica je manjše naselje
ob reki Kolpa.
Okoli je veliko narave in sprehajalnih poti.
Nastanjeni bomo v hotelu Kovač,
v dvoposteljnih sobah.
Vsaka soba ima svojo kopalnico.



III.

Doživljajski program
z naslovom Športne igre

bo potekal **v Lovrečici**

blizu Umaga na Hrvaškem

- **od 15. septembra do 20. septembra 2025.**

Nastanjeni bomo v počitniškem domu Hacienda,
Sobe so 2, 3 ali 4 posteljne.

Vsaka soba ima svojo kopalnico.

Počitniški dom je blizu morja.

Okrog je športno igrišče in

Sprehajalne poti.



DOŽIVLJAJSKI PROGRAM ENKE

Doživljajski programi - enke so programi, kjer ima vsak udeleženeec svojega spremljevalca. Zato jim pravimo **ENKE**.

Programi so namenjeni tistim udeležencem, ki potrebujemo veliko pomoči. Veliko pomoči pomeni, da potrebujem podporo pri vsakodnevnih nalogah. Zato imam svojega spremljevalca. Spremljevalec mora biti v dobri kondiciji in mora znati plavati.

Na program se lahko prijavim, ko sem star 18 let in še nisem dopolnil 50 let.

Na programih bomo spoznavali naravne, kulturne in zgodovinske znamenitosti kraja. V prostem času se bomo družili in spoznavali med seboj. V programu bomo krepili znanje o tem, kako skrbimo zase, kako se vedemo do drugih ljudi.

Vsak udeleženeec ima svojega spremljevalca.
Za spremljevalce poskrbi društvo.

DOŽIVLJAJSKI PROGRAM ENKE z naslovom AKTIVNO ŽIVLJENJE

I.

Doživljajski program enke
z naslovom Aktivno življenje,
bo potekal **v Ankaranu**

- **od 8. septembra do 13. septembra 2025**

Nastanjeni bomo v depandansah
hotela Adria. Depandansa je hiša,
ki se nahaja ob hotelu.
Hotel stoji ob morju.
Okrog hotela je velik park.
V hotelu je velik bazen.
Udeleženci bomo bivali v sobah,
kjer sta 2 postelji.
Vsaka soba ima kopalnico



Nekatere sobe so primerne tudi za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.

II.

Doživljajski program enke
z naslovom Aktivno življenje,
bo potekal **v Termah Tuhelj**
- **od 1. junija do 6. junija 2025**

Terme Tuhelj so na Hrvaškem.
Blizu je veliko lepih gradov in cerkva.
V Termah Tuhelj je veliko bazenov.
Nastanjeni bomo v hotelu Well.
Sobe v hotelu so velike.
Vsaka soba ima 2 postelji in kopalnico.



Nekatere sobe so primerne tudi za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.

III.

Doživljajski program enke
z naslovom Aktivno življenje
bo potekal v **Zrečah**,

- **od 17. avgusta do 22. avgusta 2025.**

Nastanjeni bomo v Vilah Zreče.
Vile so velike hiše,
v katerih so apartmaji.
Apartma je majhno stanovanje.
Vile stojijo v parku ob jezeru Zreče.
V bližini je gozd.
Veliko je urejenih sprehajalnih poti.



Vile Zreče se nahajajo blizu hotela in bazenov.
Udeleženci bomo bivali v sobah,
kjer sta 2 postelji.
Poleg vsake sobe je kopalnica.

**Vile Zreče niso primerne za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.**

IV.

Doživljajski program enke
z naslovom Aktivno življenje,
bo potekal v **Laškem**

- **od 14. julija do 19. julija 2025**
- **od 26. avgusta do 31. avgusta 2025.**

Bivali bomo v hotelu Zdravilišče.
V hotelu so velike sobe.
Poleg vsake sobe je kopalnica.
V hotelu so bazeni.

**Hotel in sobe v hotelu
so primerne za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.**



V.

Doživljajski program enke
z naslovom Aktivno življenje,
bo potekal **Bietermah Mala Nedelja**
- **od 19. julija do 24. julija 2025.**

Bivali bomo v hotelu.
Bivali bomo v sobah,
kjer sta 2 postelji.
V vsaki sobi je kopalnica.
Bieterme se nahajajo
blizu mesta Ljutomer.
V termah so zunanji in notranji bazeni,
vodni park ter fitness.
V bazenih je čista in topla voda.



Nekatere sobe so primerne tudi za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.

DOŽIVLJAJSKI PROGRAM ENKE z naslovom SPOZNAVANJE OKOLJA

I.

Doživljajski program enke
z naslovom Spoznavanje okolja,
bo potekal **v Novigradu na Hrvaškem,**
- **od 5. julija do 10. julija 2025,**
- **od 10. julija do 15. julija 2025.**

V Novigradu je mladinski hostel Pinesta.
Mladinski hostel je dom z veliko sobami.
Okrog hostla je velik park.
Zelo blizu sta morje in plaža.



Novigrad je staro manjše mesto.
V mestu je obzidje.
Na obzidju sta dva okrogla stolpa.

Blizu mesta so lepe plaže,
borov gozd in vinogradi.

Hostel Pinesta ni primeren za osebe, ki uporabljajo invalidski voziček.

II.

Doživljajski program enke
z naslovom Spoznavanje okolja,
bo potekal **v Kamniku**

- **od 29. junija do 4. julija 2025**

Nastanjeni bomo v Centru za izobraževanje,
rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik.
Na kratko mu rečemo CIRIUS Kamnik.
Bivali bomo v lepo urejenih sobah.

**Prednost pri vključitvi boste imeli tisti,
ki ste ves čas na invalidskem vozičku in
zato potrebujete pomoč druge osebe.**

Prostori so **primerni** za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.

III.

Doživljajski program enke
z naslovom Spoznavanje okolja,
bo potekal **v Izoli**

- **od 1. junija do 6. junija 2025**
- **od 6. junija do 11. junija 2025**
- **od 1. septembra do 6. septembra 2025**
- **od 6. septembra do 11. septembra 2025**

Nastanjeni bomo v depandansah
Doma dva topola.
Depandansa je hiša, ki se nahaja



ob Domu dva topola.

V sobi sta dve, tri ali štiri posteljne in kopalnica

Mesto Izola je ob morju.

Ob morju je sprehajalna pot,

ki vodi v center mesta.

V Izoli sta velik trg in muzej Izolana.

V muzeju si lahko ogledamo modele ladij.

**Prednost pri vključitvi boste imeli tisti,
ki ste ves čas na invalidskem vozičku in
zato potrebujete pomoč druge osebe.**

**Prostori so primerni za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.**

DOŽIVLJAJSKI PROGRAM ZA STAREJŠE

Na programe ZA STAREJŠE

se lahko prijavim

če sem star več kot 50 let.

Doživljajski program pomeni,

da bomo doživeli nove stvari.

Na programih bomo spoznavali

naravne, kulturne in zgodovinske znamenitosti kraja.

V prostem času se bomo družili

in spoznavali med seboj.

V programu bomo krepili znanje

o tem, kako skrbimo zase,

kako se vedemo do drugih ljudi.

Trije udeleženci imamo enega spremljevalca.

Za spremljevalce poskrbi društvo.

DOŽIVLJAJSKI PROGRAM ZA STAREJŠE

z naslovom **AKTIVNO ŽIVLJENJE**

V programu bomo upoštevali,

kaj že znamo in kaj se želimo naučiti.

V programu bomo krepili znanja

skrbeti za samega sebe.

Upoštevali bomo, kaj zmoremo.

I.

Doživljajski program – za starejše

z naslovom Aktivno življenje

bo potekal v **Biatermah Mala Nedelja**,

- **od 30. avgusta do 4. septembra 2025.**



Biaterme Mala Nedelja

se nahajajo blizu mesta Ljutomer.

Tam so zunanji in notranji bazeni,

vodni park in fitness.

V sobah sta dve postelji.
Poleg vsake sobe je kopalnica.

II.

Doživljajski program – za starejše
z naslovom **Aktivno življenje**
bo potekal **v zdravilišču Radenci**
- **od 12. junija do 17. junija 2025.**

Bivali bomo v hotelu Radin.
Sobe v hotelu imajo dve postelji.
Vsaka soba ima svojo kopalnico.

Radenci so znan zdraviliški kraj.
V Radencih izvira mineralna voda,
ki se imenuje Radenska.
Radenska je zelo dobra za zdravje.
V zdravilišču Radenci je veliko bazenov.



III.

Doživljajski program – za starejše
z naslovom Aktivno življenje
bo potekal **na Pohorju**
- **od 21. junija do 26. junija 2025.**

Nastanjeni bomo v hotelu Zarja,
ki se nahaja nad mestom Hoče.
Hotel Zarja je v lepi naravi.
Bivali bomo v hotelskih sobah.
Vsaka soba ima svojo kopalnico.



DOŽIVLJAJSKI PROGRAM ZA STAREJŠE z naslovom **SPOZNAVANJE OKOLJA**

I.

Doživljajski program – za starejše
z naslovom Spoznavanje okolja,
bo potekal v Thermalu Resort **Lendava**
- **od 20. julija do 25. julija 2025.**

Lendava je mesto ob meji z Madžarsko.
V bližini Lendave je visok stolp,
ki se imenuje Vinarium.
V Thermalu Resort Lendava
so bazeni z zdravilno vodo.

Bivali bomo v apartmajih.
Apartma je majhno stanovanje.
Vsak apartma ima spalnico,
dnevno sobo in kopalnico.
Spoznavali bomo mesto Lendava in okolico.



II.

Doživljajski program – za starejše
z naslovom Spoznavanje okolja,
bo potekal v hotelu Delfin v **Izoli**
- **od 4. maja do 9. maja 2025.**

Mesto Izola je ob morju.
Ob morju je sprehajalna pot,
ki vodi v center mesta.
V Izoli sta velik trg in muzej Izolana.
V muzeju si lahko ogledamo modele ladij

Bivali bomo v hotelu Delfin.
Sobe v hotelu imajo dve postelji.
Vsaka soba ima svojo kopalnico.



III.

Doživljajski program – za starejše
z naslovom Spoznavanje okolja,
bo potekal v **Novigradu** na Hravaškem.
od 11. avgusta do 16. avgusta 2025.

V Novigradu je mladinski hostel Pinesta.
Mladinski hostel je dom z veliko sobami.
Okrog hostla je velik park.
Zelo blizu sta morje in plaža.

Novigrad je staro manjše mesto.
V mestu je obzidje.
Na obzidju sta dva okrogla stolpa.
Blizu mesta so lepe plaže,
borov gozd in vinogradi.



DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ZA STAREJŠE ENKE

Doživljajski programi za starejše enke so programi namenjeni udeležencem, ki smo stari 50 let in več in potrebujemo veliko pomoči.

Veliko pomoči pomeni, da potrebujem podporo pri vsakodnevnih nalogah. Zato imam svojega spremljevalca. Spremljevalec mora biti v dobri kondiciji in mora znati plavati.

V programu bomo upoštevali kaj udeleženci že znajo in kaj se še želimo naučiti. Upoštevali bomo kaj zmoremo.

Vsak udeleženec ima svojega spremljevalca. Za spremljevalce poskrbi društvo.

DOŽIVLJAJSKI PROGRAM ZA STAREJŠE ENKE z naslovom OHRANJANJE ZDRAVJA

I.

Doživljajski program – za starejše enke z naslovom Ohranjanje zdravja, bo potekal v **Biotermah Mala Nedelja**,
- **od 23. avgusta do 28. avgusta 2025.**

Bioterme Mala Nedelja se nahajajo blizu mesta Ljutomer. V termah so zunanji in notranji bazeni. Bivali bomo v hotelu Bioterme. Vsaka soba ima dve postelji in kopalnico.



Nekatere sobe so primerne tudi za osebe,

ki uporabljajo invalidski voziček.

II.

Doživljajski program – za starejše enke
z naslovom Ohranjanje zdravja,
bo potekal **v zdravilišču Radenci**
- **od 31. maja do 5. junija 2025**

Radenci so kraj,
kjer izvira mineralna voda.
Ta voda se imenuje Radenska.
V zdravilišču Radenci je veliko bazenov.
Bivali bomo v hotelu Radin.
Sobe v hotelu Radin
imajo dve postelji in kopalnico.



Nekatere sobe so primerne tudi za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.

III.

Doživljajski program – za starejše enke
z naslovom Ohranjanje zdravja,
bo potekal **v Ankaranu**
- **od 13. septembra do 18. septembra 2025**

Nastanjeni bomo v depandansah hotela Adria.
Depandansa je hiša,
ki se nahaja ob hotelu.
Hotel stoji ob morju.
Okrog hotela je velik park.
V hotelu je velik bazen.
Udeleženci bomo bivali v sobah,
kjer sta 2 postelji.
Vsaka soba ima kopalnico.



Nekatere sobe so primerne tudi za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.

IV.

Doživljajski program – za starejše enke
z naslovom Ohranjanje zdravja,
bo potekal **v Izoli**

- **od 11. junija do 16. junija 2025**

Nastanjeni bomo v depandansah
Doma dva topola.

Depandansa je hiša, ki se
nahaja ob Domu dva topola.

V sobi sta dve, tri ali štiri posteljne in
kopalnica.



Mesto Izola je ob morju.

Ob morju je sprehajalna pot,
ki vodi v center mesta.

V Izoli sta velik trg in muzej Izolana.

V muzeju si lahko ogledamo modele ladij

**Prednost pri vključitvi boste imeli tisti,
ki ste ves čas na invalidskem vozičku in
zato potrebujete pomoč druge osebe.**

Prostori so **primerni** za osebe,
ki uporabljajo invalidski voziček.

TEŽJE RAZUMLJIVA BESEDE

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE = kratica VŽU: učenje za celo življenje – učim se stvari, ki jih delam vsak dan.

Na primer: vsak dan se umijem, oblečem, pripravim obrok hrane, se pogovarjam in še veliko drugih stvari.

SAMOSTOJNOST: da sem sposoben skrbeti sam zase

SAMOZAVEST: verjamem vase, da imam znanje in moč

OSEBE S TEŽJIMI IN TEŽKIMI MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU: osebe, ki ne moremo skrbeti zase in potrebujemo nekoga ves čas ob sebi. Zato imamo na programu vsak svojega spremljevalca - ENKE.

OSEBE Z ZMERNIMI MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU: osebe, ki lahko malo skrbimo zase. Pomoč potrebujemo samo pri nekaterih opravilih. Zato imamo na programu lahko tri osebe enega spremljevalca – TROJKE.

SPREMLJEVALEC: oseba, ki te spremlja na programu in pomaga pri vseh opravilih, ki jih ne zmoreš sam.

KOMISIJA NA ZVEZI SOŽITJE: skupina ljudi, ki odloča o tem koliko oseb se bo udeležilo programa.

HOSTEL: hiša, kjer so prenočišča. Največkrat je v eni sobi več postelj.

VEŠČINA: kar zelo dobro delam in znam
na primer: brati, pisati, risati, plavati

SPORAZUMEVAMO: med sabo se lahko pogovarjamo na različne načine:
Na primer: z besedami, z rokami, samo z glasovi, s pisanjem.

KONTRACEPCIJA: kako se pri spolnem odnosu zaščititi, da ženska ne zanosi

DEPANDANSA: je hiša, ki se nahaja ob hotelu

Gradivo pripravila: Vojka Lipovšek Polc

Pregleda in popravila: Vlasta Stupar z ekipo DC Zveze Sožitje

Besedilo prilagodili letu 2025 Zveza Sožitje.



AVTORSKE PRAVICE ZAVAROVANE.

FOTOGRAFIJE: posnetki sodelavcev programov Zveze Sožitje in promocijsko gradivo izbranih lokacij.

PROGRAM SOFINANCIRA:

