

B. PROGRAM VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA – RAZPIS 2026

Program vseživljenjskega učenja VŽU je namenjen učenju kakovostnega življenja in krepitvi samostojnosti oseb z različnimi MDR. Najpomembnejši cilji programa so samostojnost, dejavna udeležba, učenje socialnih spretnosti in samozagovornišvo udeležencev.

Program VŽU je namenjen vsem osebam z zmernimi, težjimi in težkimi MDR, starejšim od 18 let. Prijavljeni mora biti v času roka za prijavo star 18 let.

V letu 2026 je razpisanih 29 različnih vsebinskih podprogramov. Vsi podprogrami so izobraževalne narave in poleg razpisane vsebine vsebujejo prvine, kot so skrb za samega sebe, socialne veščine, priznavanje odraslosti, ohranjanje opismenjevanja, dejavna udeležba v skupini ipd. Nekateri podprogrami so namenjeni samo OMDR, starejšim od 50 let, nekateri osebam s težjo in težko MDR, vsi ostali podprogrami so namenjeni osebam z zmerno MDR. Vsi udeleženci morajo imeti spremljevalca. Spremljevalce določi društvo v dogovoru s starši/skrbniki.

SPLOŠNA NAVODILA

Prijave zbiramo na Društvu Sožitje Ljubljana, v dvorani na Samovi 9, v treh terminih:

- **10 .2.2026 od 10. do 13. ure,**
- **12.2.2026 od 16. do 19 ure,**
- **17.2.2026 od 10. do 13. ure**

Prijavnice lahko pošljete tudi na elektronski naslov: drustvoprijave@gmail.com najkasneje do zaključka prijav 17.2.2026 do 12. ure.

CENA posameznega programa je **100€/osebo**. Plačilo poravnate ob potrditvi termina s strani Zveze Sožitje.

Za pomoč pri izbiri programa vam bosta na razpolago **ga. Andreja Štampfel (041 751084) in g.Stane Ogrinc (031 651940).**

- Vse **prijavnice morajo biti izpolnjene natančno in realno** (izpolnite/vpišite vse podatke!). V kolikor prijavnice ne bodo ustrezno izpolnjene, vas bomo kontaktirali glede dopolnitev. V kolikor z vaše strani ne bomo pravočasno prejeli povratnih informacij (najkasneje do 17.2.2026), prijavnica na tabor ne bo veljavna.

- Ob prijavi udeleženca morate **nujno navesti tudi rezervni termin**. Rezervni termini se bodo upoštevali, če bo za želeni program prijav preveč. Ob prijavi na tabor vam ne moremo zagotoviti vaše prve izbire, zato vas prosimo za prilagodljivost glede terminov in taborov.

- Prijavnice naj bodo izpolnjene natančno in realno. Nihče ne bo zavržen zaradi teže motnje ali posebnosti, pač pa lahko olepšana in pomanjkljiva dejstva povzročijo veliko preglavic v samem poteku programa.

- Za lažje delo spremljevalcev je pomembno, da ste res iskreni in natančni pri izpolnjevanju prijavnic. Zanje so pomembne vse posebnosti in malenkosti, ki so za vas že del vsakdanjega življenja. V kolikor imate stalnega spremljevalca ali ste že v dogovoru

s spremljevalcem od lanskega leta, pravočasno obvestite društvo glede vašega dogovora. Spremljevalec vas bo pravočasno kontaktiral in prosil za srečanje z udeležencem tabora. Prosimo vas, da ste dostopni za spremljevalce in spoštljivi preko telefona. Zanje si vzemite čas, da jim odgovorite na vsa vprašanja in podate vse potrebne informacije.

- Udeležence prijavite v program, ki je zanje primeren glede na njihove psihofizične sposobnosti, želje in interese. Predvsem bodite pozorni na zahtevnejše programe, ki zahtevajo kondicijsko pripravljenost (šport, pohodništvo...), programe na morju (nujno obroč/rokavčki v primeru, da udeleženec ni plavalec/ka, pomembno je, da nima strahu pred vodo) itd.

- Vabila na tabor vam pošlje Zveza Sožitje preko navadne pošte najkasneje en teden pred taborom. Ob pripravi potrebščin za tabor upoštevajte vabila, poslana s strani Zveze Sožitje. Prosimo vas tudi, da spakirate rezervna oblačila v primeru zdravstvenih težav (težave z mehurjem...), vremenskih razmer (vročina, dež...).

PREVOZI:

Pred začetkom programa morate starši ali skrbniki poskrbeti za organizacijo lastnega prevoza. V kolikor imate s tem težave, se obrnite na Društvo Sožitje Ljubljana za kontakt staršev drugih OMDR iz društva, ki se bodo udeležili istega tabora.

Društvo Sožitje Ljubljana letos organizira prevoze za programe, ki so prvenstveno namenjeni starejšim uporabnikom, ki se zaradi nemobilnosti le stežka vključijo v razpisane programe in kjer bo za to dovolj zanimanja. **Prevozi bodo samoplačniški v pavšalnem znesku 20€ na posameznika.**

Pred odhodom na tabor morate društvo opozoriti glede morebitnih sprememb pri zdravstvenem stanju udeleženke/udeleženca. Udeleženci z večjimi zdravstvenimi posebnostmi (npr. alergije, kronične bolezni, odprte rane, po operaciji) morajo ob prijavi predložiti zdravniško mnenje glede udeležbe. Če zdravnik meni, da udeležba za nekoga ni mogoča, nas obvestite in poiskali bomo ustrezno rešitev.

ODJAVE:

V kolikor se prijavljeni OMDR ne more udeležiti programa, morate Društvo Sožitje Ljubljana obvestiti najmanj teden dni pred taborom. Obvezno morate izpolniti obrazec Odjava prijave in ga poslati na naslov Društvo Sožitje Ljubljana, Samova 9, 1000 Ljubljana. V kolikor nas ne obvestite pravočasno, vam prijavnine ne bomo vračali. Vrnemo jo samo v primeru zdravniškega opravičila.

PREDSTAVITEV VSEBIN POSAMEZNIH PODPROGRAMOV

Podrobnejši opis programov vseživljenjskega učenja za leto je objavljen na spletni strani Zveze Sožitje www.zveza-sozitie.si/razpis.2026. Na voljo je tudi v lahkem branju.

V času uradnih ur društva (četrtek od 16h do 18h) vam je v naši pisarni na voljo vpogled tudi tiskana različica razpisa.

Vsebina programa VŽU je zelo raznolika. Podprogrami se razlikujejo tudi po vključevanju spremljevalcev. V vseh Doživljajskih programih - enke in Doživljajskem programu starejši

– enke mora biti zagotovljen za vsakega udeleženca en spremljevalec – sistem enke. Pri vseh drugih programih pa mora biti en spremljevalec zagotovljen za tri udeležence – sistem trojke.

Nekateri podprogrami so namenjeni samo OMDR, starejšim od 50 let, nekateri osebam s težjo in težko MDR, vsi ostali podprogrami so namenjeni osebam z zmerno MDR.

Vsi udeleženci morajo imeti spremljevalca. Spremljevalce določi društvo v dogovoru s starši/skrbniki.

B1. PROGRAMI ZA KREPITEV VEŠČIN IN SPRETNOSTI

Program je primeren za udeležence med 18. in 50. letom, ki se lahko vključijo v skupino skupaj s še dvema udeležencema in enim spremljevalcem. Program je organiziran po sistemu trojk.

Podprogrami za krepitev veščin so razpisani za vedoželjne udeležence in za vse, ki si željo pridobiti dodatna znanja z določenega področja. Udeleženci spoznavajo določene veščine in spretnosti, pridobivajo znanja z različnih področij. Spoznavajo tudi aktivnosti za kvalitetno preživljanja prostega časa.

B2. DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI (DP) S Poudarkom na vseživljenjskem učenju

Programi so namenjeni udeležencem z MDR med 18. in 50. letom, ki se lahko vključijo v skupino vsaj še z dvema udeležencema in enim spremljevalcem. Program je organiziran po sistemu trojk.

B3. DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ENKE (DPE) ZA UDELEŽENCE Z TEŽJIMI ALI TEŽKIMI MDR

Program je namenjen osebam z težjimi ali težkimi motnjami v MDR med 18. in 50. letom. Program je organiziran po sistemu enk. Društvo mora za posameznega udeleženca zagotoviti spremljevalca.

Doživljajski programi za udeležence s težjimi ali težkimi MDR oziroma Doživljajski programi enke (DPE) se delijo v štiri skupine in sicer v skupino Znamenitosti, Aktivno življenje, Spoznavanje okolja ter Glasba in petje. V vseh skupinah udeleženci spoznavajo naravno in kulturno dediščino kraja ter zgodovinske znamenitosti. Spoznavajo tudi aktivnosti za kvalitetno preživljanja prostega časa.

B4. DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ZA STAREJŠE (DPS) - za udeležence starejše od 50 let

Programi so namenjeni upravičencem z MDR, starejšim od 50 let. Osebe z MDR, ki so starejši od 65 let, se lahko prijavilo le na program Doživljajski programe za starejše.

Namenjeni so ohranjanju in krepitvi zdravja ter spodbujanju k različnim aktivnostim in doživetjem. Vsebina pa se prilagaja zmožnostim udeležencev v skupini in danostim lokacije.

Program je organiziran po sistemu trojk.

B5. DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ZA STAREJŠE ENKE (DPSE) - za udeležence starejše od 50 let

Doživljajski programi za starejše enke (DPSE) se delijo v dve skupini, v skupino Spoznavanje okolja in Ohranjanje zdravja.

Namen programa je, da starejšim upravičencem s težjimi ali težkimi MDR z individualnim specialno-pedagoškim znanjem predstavimo kulturno dediščino kraja, kjer bivajo, in njegove zgodovinske znamenitosti. Hkrati spoznavajo aktivnosti, ki pomenijo kakovostno preživljanje časa. Udeležencem svetujemo, kaj vse lahko storijo za ohranjanje ali izboljšanje zdravja.

Program je organiziran po sistemu enk.

B PREDSTAVITEV PROGRAMOV VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA - VŽU**B1 PROGRAMI ZA KREPITEV VEŠČIN IN SPRETNOSTI**

NAZIV PROGRAMA	LOKACIJA	TERMIN	STAROST	OPOMBE
Življenje v paru	Kranjska Gora - Počitniški dom Zveze gluhih in naglušnih	29.6. - 4.7.2026	od 18 do 50 let	Namenjen je parom, ki živijo skupaj ali so v partnerskem odnosu že dalj časa. Udeleženci se lahko prijavijo le v paru.
Skrb za samega sebe	Kranjska Gora - Počitniški dom zveza gluhih in naglušnih	5.7. - 10.7.2026	od 18 do 50 let	Namenjen pridobivanju veščin za večjo samostojnost v življenju (sami pripravljajo obroke, pospravljajo...).
		24.8. - 29.8.2026		
Kuharija	Rateče - Počitniški dom UKC Ljubljana	2.8. - 7.8.2026	od 18 do 50 let	Udeleženci se učijo različnih tehnik kuhanja in spoznavajo osnove zdrave priprave hrane.
		9.8. - 14.8.2026		
Morska pustolovščina	Piran - Dom pod obzidjem ZLRO	10.5. - 15.5.2026	od 18 do 50 let	Program krepi socialne veščine. Udeleženci morajo biti samostojni pri osebni higieni, znati napisati vsaj svoje ime. Primerno za osebe z zmerno MDR, ki niso gibalno ovirane .
		24.8. - 29.8.2026		
Morska pustolovščina 2 - NOVO	Piran - Dom pod obzidjem ZLRO	23.6. - 28.6.2026	od 18 do 50 let	Program je trening socialnih veščin za pare (tudi prijateljski pari!). Namenjen je osvajanju in krepitvi socialnih veščin, pomembnih za medsebojne odnose. Udeleženci morajo biti samostojni pri osebni higieni, znati napisati vsaj svoje ime. Udeleženci se lahko prijavijo le v paru. Primerno za osebe z zmerno MDR, ki niso gibalno ovirane .
Taborjenje	Želebej ob Kolpi	12.7. - 17.7.2026	od 18 do 50 let	Prvine taborništva: bivanje v šotorih, spoznavanje narave, pohodi... Ni primerno za gibalno ovirane.
Šport	Bohinj - Hostel pod Voglom	01.7. - 06.7.2026	od 18 do 50 let	Poudarek na razvoju motoričnih spretnosti z različnimi športnimi aktivnostmi. Udeleženci morajo biti dovolj športno aktivni. Ni primerno za gibalno ovirane.
Pohodništvo	Hočko Pohorje - Hotel Zarja	28.6. - 3.7.2026	od 18 do 50 let	Udeleženci morajo imeti ustrezno fizično kondicijo za vsakodnevne pohode. Obvezna primerna obutev in oblačila.
	Celje - Dom Sveti Jožef	14.5. - 19.5.2026	od 18 do 50 let	Vsakodnevni pohodi, potrebna kondicija za hojo.
Konjenišтво	Konjeniški šolski športni center Češča vas in Dijaški in študentski dom Novo mesto	26.7. - 31.7.2026	od 18 do 50 let	Program je namenjen vsem, ki imajo radi konje in niso alergični na konjsko dlako.

Zdravilne rastline	Hočko Pohorje - Hotel Zarja	19.6. - 24.6.2026	od 18 do 50 let	Program je namenjen vsem, ki si želijo spoznavati in nabirati rastline. Morajo biti fizično pripravljeni za hojo. Primerna obutev in oblačila.
		23.8. - 28.8.2026		
Ples	Celje - Dom sv. Jožefa	7.8. - 12.8.2026	od 18 do 50 let	Udeleženci spoznavajo različne vrste plesa, ritmičnost in krepijo motorične sposobnosti.
	Izola - Srednja šola Izola	11.7.- 16.7.2026		
Glasba in petje	Izola - Srednja šola Izola	6.7. - 11.7.2026	od 18 do 50 let	Predhodno glasbeno znanje ni potrebno. Program spodbuja glasbeno ustvarjalnost. V Savudriji so sobe s pogradi.
		16.7. - 21.7.2026		
		21.7. - 26.7.2026		
	Savudrija, hostel Center (ZLRO)	14.8 - 19.8.2026		
		19.8. - 24.8.2026		
	Celje - Dom sv. Jožefa	24.7.- 29.7.2026		
Umetniško ustvarjanje	Izola - srednja šola Izola	26.7. - 31.7.2026	od 18 do 50 let	Udeleženci spoznavajo različne zvrsti umetnosti.

B2 DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI (DP) S POUDARKOM NA VSEŽIVLJENJSKEM UČENJU

NAZIV PROGRAMA	LOKACIJA	TERMIN	STAROST	OPOMBE
Življenje na kmetiji	Kotlje - Turistična kmetija Ošven	3.8.- 8.8.2026	od 18 do 50 let	Program je namenjen vsem, ki uživajo v naravi in kmečkih opravilih. Program ni primeren za gibalno ovirane osebe .
	Selca - Turistična kmetija Podmlačan	26.7. - 31.7.2026		
Spoznavanje okolja	Koper - Hostel Museum	7.6. - 12.6.2026	od 18 do 50 let	Program je namenjen spoznavanju okolja.
		8.7. - 13.7.2026		
	Baška - Otok Krk - Celjski dom (Hrvaška)	10.7. - 15.7.2026		
		21.8. - 26.8.2026		
		26.8. - 31.8.2026		
	Ptuj - Bungalovi	14.6. - 19.6.2026		
		05.7. - 10.7.2026		
Aktivno življenje	Portorož - Hostel Soline	30.5. - 4.6.2026		
		14.6. - 19.6.2026		

		30.8. - 4.9.2026	od 18 do 50 let	Vključuje različne delavnice.
	Sodevci - Turizem na vasi	19.7. - 24.7.2026		
	Kranjska Gora - Počitniški dom zveze gluhih in naglušnih	18.8. - 23.8.2026		
Znamenitosti	Izola - Srednja šola Izola	1.7. - 6.7.2026	od 18 do 50 let	Udeleženci spoznavajo mesto Izolo.
		31.7. - 5.8.2026		
		5.8. - 10.8.2026		
	Koper - dijaški dom	12.7. - 17.7.2026		
Športne igre	Špadiči - Hostel Šiška (Hrvaška)	25.7. - 30.7.2026	od 18 do 50 let	Program je namenjen spodbujanju športnih dejavnosti in družabnega življenja.
		30.7. - 4.8.2026		
	Osilnica - Pr kovač	4.8. - 9.8.2026		

B3 DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ENKE - DPE

(ZA UDELEŽENCE S TEŽJIMI ALI TEŽKIMI MDR - vsak udeleženec ima svojega spremljevalca)

NAZIV PROGRAMA	LOKACIJA	TERMIN	STAROST	OPOMBE
DPE - Znamenitosti	Cirius Kamnik	30.6. - 5.7.2026	od 18 do 50 let	Spoznavanje naravne in kulturne dediščine kraja. Prednost imajo udeleženci, ki so na invalidskem vozičku.
	Izola - Hotel Delfin	7.5. - 12.5.2026		
DPE - Aktivno življenje	Ankaran - Adria hotel	15.5. - 20.5.2026	od 18 do 50 let	Spoznavanje aktivnosti za kvalitetno preživljanje časa.
	Mala Nedelja - Hotel Bioterme	28.6. - 3.7.2026		
	Tuhelj - Hotel Well	30.8. - 4.9.2026		
	Zreče - Vile terme Zreče	18.7. - 23.7.2026		
DPE - Spoznavanje okolja	Laško, Zdravilišče	23.8. - 28.8.2026	od 18 do 50 let	Hotel je zasnovan brez arhitektonskih ovir, primerno za gibalno ovirane.
	Lendava, Hotel Thermal resort	12.7. - 17.7.2026		
		9.8. - 14.8.2026		
DPE - Glasba in petje	Laško - Hotel Zdravilišče	27.7. - 1.8.2026	od 18 do 50 let	Program spodbuja glasbeno ustvarjalnost, predhodno znanje ni potrebno.

B4 DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ZA STAREJŠE - DPS

(ZA UDELEŽENCE STAREJŠE OD 50 LET)

NAZIV PROGRAMA	LOKACIJA	TERMIN	STAROST	OPOMBE
DPS - Aktivno življenje	Portorož - Hostel Soline	6.9. - 11.9.2026	nad 50 let	Udeleženci spoznavajo naravne in zgodovinske znamenitosti mesta.
	Radenci - Hotel Radin	7.6. - 12.6.2026		
DPS - Spoznavanje okolja	Izola - Hotel Delfin	1.5. - 6.5.2026	nad 50 let	Udeleženci spoznavajo kulturno dediščino kraja, kjer bivajo.
DPS - Pohodništvo	Pohorje - Hotel Zarja	16.8. - 21.8.2026	nad 50 let	Hoja po gozdu. Udeleženci morajo imeti ustrezno fizično kondicijo, da zmorejo pohode. Obvezna primerna obutev in oblačila.
DPS - Življenje na kmetiji	Selca - Turistična kmetija Podmlačan	9.8. - 14.8.2026	nad 50 let	Namenjen vsem, ki uživajo v naravi in kmečkih opravilih.
DPS - Glasba in petje	Celje - Dom sv.Jožefa	13.7. - 18.7.2026	nad 50 let	Program spodbuja glasbeno ustvarjalnost, predhodno znanje ni potrebno. Dom je na hribu.

B5 DOŽIVLJAJSKI PROGRAMI ZA STAREJŠE ENKE - DPSE

(ZA UDELEŽENCE STAREJŠE OD 50 LET - vsak udeleženec ima svojega spremljevalca)

NAZIV PROGRAMA	LOKACIJA	TERMIN	STAROST	OPOMBE
DPSE - Ohranjanje zdravja	Mala Nedelja - Bioterme	9.8. - 14.8.2026	nad 50 let	Namenjen je svetovanju udeležencem, kako ohraniti oziroma izboljšati zdravje.
	Tuhelj - Hotel Well	31.5. - 5.6.2026		
DPSE - Spoznavanje okolja	Lendava, Hotel Thermal resort Lendava	5.7. - 10.7.2026	nad 50 let	Udeleženci spoznavajo kulturno dediščino kraja in aktivnosti za kvalitetno preživljanje časa. V Ankaranu udeleženci bivajo v depandansah, treba je prehoditi večje razdalje - ni primerno za gibalno ovirane.
	Ankaran - Adria hotel in resort	11.9.-16.9.2026		