25. 9. 2019, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

Vmesno postenje in lepota

Udeleženci bodo po delavnici imeli dovolj znanja, da se prično prehranjevati po metodi vmesnega postenja in tudi shujšajo na zdrav način. Ne le shujšajo, tudi obvladujejo svojo težo v daljšem obdobju. Prav tako si bodo z avtofagijo, z naravnim samoregenerativnim procesom v telesu, bistveno popravili zdravje.

Udeleženke bodo znale same izvajati hitro masažo obraza, ki jim bo z obraza zbrisala vsaj 5-7 let, če ne več. Spoznale pa bodo tudi, kako si negovati prsi ter kako izbrati pravi modrček, vse to s ciljem da si ohranijo zdrave prsi.

Izvajalka je **Vesna Cetinski**, zagovornica mota **LZZ, lepa zdrava zadovoljna 45+**.

Informacije in prijave na
05 907 57 10 ali 031 329 567 in
na zvonka.potocar@ric-nm.si

SREČANJE STAROSTNIKOV

V okviru VGC Skupaj sodelujemo tudi z občino pri organiziranju in izvedbi srečanj starostnikov ter ponudbi vsebin v skladu s potrebami okolja in ljudi.

Običajno srečanja potekajo nekajkrat na leto, povabljeni so predvsem tisti občani, ki jim naša stalna ponudba ni dostopna zaradi oddaljenosti ali osebnih razlogov.

Dogodke občanom približamo tako, da jih izvedemo v domovih krajevnih skupnosti ali gasilskih društev. Prednost take oblike je lokacijska in vsebinska prilagodljivost.

Izvajalci teh aktivnosti so naši stalni zunanji sodelavci oz. sodelavke. Med drugim Maja Tomič Medic, Suzana Plut, Irena Zupančič in druge.

Predvidoma septembra ali oktobra bo potekalo srečanje, ki je zaradi slabega vremena odpadlo v maju.

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014 - 2020, prednostne osi: 9. Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe: 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

RAZVOJNO IZOBRAŽEVALNI CENTER NOVO MESTO

LJUDSKA UNIVERZA KOČEVJE

Večgeneracijski center Skupaj

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V STRAŽI

SEPTEMBER - OKTOBER 2019

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

POSTAVITEV RAZSTAVE IZDELKOV

4. 9. 2019, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

»Eko potenciali«

Članice študijskega krožka so ob zaključku delavnic pripravile razstavo izdelkov, ki so nastali na srečanjih. Z njimi so prikazale veščine šivanja, kvačkanja in pletenja. Vsi izdelki so rezultat uporabe raznovrstnih materialov, poljubnih tehnik in možnosti recikliranja.

Na srečanju so naredile izbor izdelkov, se dogovorile, kdaj jih bodo dostavile ter uredile za postavitev.

Razstava bo v okviru 33. straške jeseni na ogled od sobote, 7. 9. 2019, od 17.00 do nedelje, 8. 9. 2019, do 17.00.

OTVORITEV RAZSTAVE IZDELKOV VGC SKUPAJ

7. 9. 2019, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

Delček dejavnosti VGC Skupaj smo pokazali na 33. straški jeseni z izdelki delavnic klekljanja, izdelovanja nakita in počitniških delavnic otrok.

Vse delavnice, predavanja, srečanja in izobraževanja so namenjena občanom vseh generacij. Zvrstile so se številne ustvarjalne in kuharske delavnice, tečaji računalništva, fotografije in angleščine, predavanja za osebnostno rast in karierni razvoj, učna pomoč na šoli in počitniške aktivnosti za otroke.

V projektu tesno sodelujemo z različnimi društvi in organizacijami pri izvedbi in informiranju udeležencev.

SPROSTITEV ZA ZDRAVJE

18. 9. 2019, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

Zadihajmo s plesom

Na delavnicah boste pregibali vse dele telesa, se ob glasbi posvetili različnim načinom gibanja, ki nam pomagajo ozaveščati naša čustvena stanja.

Plešemo bosi, v nedrsečih nogavicah ali copatih ter v lahkih večslojnih oblačilih, ki nam omogočajo gibanje. Za zaključno sproščanje prinesite podlogo za ležanje in stekleničko vode.

Delavnice bo vodila **Zvonka Potočar**, ki se z radostjo predaja plesu in meditaciji v gibanju.

Termini srečanj so:

- **sreda, 18. 9. 2019, ob 17.00,**
- **sreda, 2. 10. 2019, ob 17.00 in**
- **sreda, 16. 10. 2019, ob 17.00.**