

Torek, 10. 10. 2017, ob 17. uri
Samopregledovanje dojk in mod na modelu

Izvajalka: Mateja Korene, dipl. med. Sestra
(Zdravstveni dom Novo mesto)
Lokacija: Metelkov dom

Ženske se boste naučile pravičnega pregledovanja dojk, moški pa se boste naučili postopka samopregledovanja mod in tako pripomogli k zgodnjemu odkrivanju raka, kar pomeni možnost ozdravitve.

Torek, 17. 10. 2017, ob 17. uri
Korak k vitalnosti

Izvajalka: Simona Tasič
Lokacija: Metelkov dom

Naredite korak za prebuditev vitalnosti in energije v sebi in se nam pridružite pri telesni vadbi Osmih zakladov, ki poživljajo pretok krvi, razgibajo telo in zbistrijo duha.

Torek, 24. 10. 2017, ob 17. uri
Zdrava sladica - presna sladica II

Izvajalka: Simona Tasič
Lokacija: OŠ Frana Metelka Škocjan

Tokrat se bomo lotili alternative tradicionalni peki torte, se poigrali z zdravimi sestavinami, in si na koncu z razvajanjem brbončic dokazali, da je izdelava presne torte zabavna in zelo okusna.

Aktivnosti so brezplačne.

Vabljeni vsi občani, da se udeležite brezplačnih predavanj, delavnic ali pa tudi v vlogi izvajalcev popestrite ponudbo v vašem kraju.

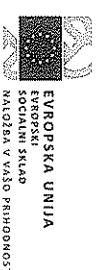
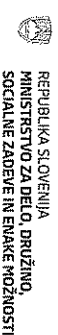
Za vse INFORMACIJE smo vam na voljo na tel. številki 059 075 712 ali 031 329 567 (Gabi Ogulin Počrvina) ali na gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si.



**AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA
CENTRA SKUPAJ V OBČINI ŠKOCJAN**

**V METELKOVEM DOMU,
V KNIŽNICI ŠKOCJAN IN V
OŠ FRANA METELKA ŠKOCJAN**

September in oktober 2017



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.

Torek, **05. 09. 2017**, ob 17. uri
Učinkovita komunikacija prinese rezultate

Izvajalka: Tea Petančič
Lokacija: Metelkov dom

Delavnica ponuja praktične primere uspešne komunikacije ter reševanja konfliktov in pritožb. Ključ do uspeha je učinkovita besedna in nebesedna komunikacija, pomen pozitivne naravnosti, samopodobe in primerne samozavesti na vseh področjih življenja.

Torek, **12. 09. 2017**, ob 17. uri

Dejavniški tveganja: holesterol, povišan sladkor

Izvajalka: Vanja Jenič, dipl. med. sestra
(Zdravstveni dom Novo mesto)
Lokacija: Metelkov dom

Spoznali boste, kako zmanjšate dejavnike tveganja in posledično zmanjšate tveganje za bolezni srca in ožilja. Izmerili vam bodo tudi krvni tlak.

Torek, **19. 09. 2017**, ob 17. uri
Zdrava sladica - presna sladica I

Izvajalka: Simona Tasič
Lokacija: OŠ Frana Metelka Škocjan

Sladice so dejansko lahko zdrave! Skupaj bomo pripravili presne sladice brez belega sladkorja, mleka, hidrogeniziranih maščob ali jajc.

Torek, **26. 09. 2017**, ob 17. uri

Nordijska hoja

Izvajalka: Valentina Žetfran
Lokacija: zbor pred Metelkovim domom

Spoznali boste osnove nordijske hoje, opremo in pozitivne učinke v primerjavi z običajno hojo. Bodite športno oblečeni, za nordijske palice bo poskrbljeno. Prijave do zapolnitve mest na tel. št. 031 329 567 ali gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si.

Torek, **03. 10. 2017**, ob 17. uri
Branje za znanje in za zabavo

Izvajalki: Zala Štamcar in Gabi Ogulin
Počrvina
Lokacija: Knjižnica Škocjan

Delavnica je primerna za otroke in starše skupaj. Na delavnici se boste starši naučili, kako pri otroku spodbujati aktivnosti, ki so povezane s pismenostjo, kako brati z otrokom, spoznali primerno otroško literaturo in se skupaj z otrokom preizkusili v didaktičnih igrah za spodbujanje bralnih in pisnih spretnosti pri predšolskih otrocih in otrocih, ki so vstopili v šolo.

Torek, **04. 10. 2017**, ob 17. uri

Razgibajmo življenje z branjem in učenjem

Izvajalki: Zala Štamcar in Gabi Ogulin
Počrvina
Lokacija: Knjižnica Škocjan
Razgibajte življenje z obiskom knjižnice in spoznajte različne didaktične igre in načine, kako lahko didaktične igre izdelate tudi sami doma in tako spodbujate bralno pismenost pri predšolskih otrocih in otrocih, ki so vstopili v šolo.

