

## TEČAJ ANGLEŠKEGA JEZIKA ZA STAREJŠE

**3., 10., 17., 24. in  
31. januar 2018, ob 16. uri,  
Kulturni dom Straža**

Znanje tujih jezikov je vedno bolj koristno za vse generacije, starejšim pa nudi priložnost, da ostanejo mentalno aktivni do pozne starosti. Nепrecenljivo je takrat, ko se znajdemo na potovanju po tujih krajih v težavah in nas znanje angleščine lahko reši te zagate.

Brezplačno učenje angleškega jezika z izvajalko **Roberto Vavžik Meršol** poteka za zaključeno skupino.

Skupina se srečuje ob sredah, od **3. 1. do 31. 1. 2018, ob 16. uri v Kulturnem domu Straža.**

## DELAVNICE ZA OSEBNO RAST

**21. 2. 2018 ob 16.00  
Kulturni dom Straža**

### **1. Ujemi svojo srečo**

Veliko ljudi meni, da je sreča nekaj, kar pride samo po sebi ali pa nam jo nekdo celo podari. Zato obsedijo doma, v svojem varnem fotelju in jo čakajo .... Kaj pa vi menite o svoji sreči?

**28. 2. 2019 ob 16.00  
Kulturni dom Straža**

### **2. Kje kupiti samozavest?**

Vabljeni na pogovor o samozavesti, kaj to sploh je in kaj storiti oz. kako jo zgraditi, če nam jo primanjkuje.

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.



**Večgeneracijski  
center Skupaj**

**RIC NM ORGANIZIRA  
BREZPLAČNE  
AKTIVNOSTI V STRAŽI**

**JANUAR – FEBRUAR  
2018**



# KUHAJMO IN JEJMO ZDRAVO

**24. 1. 2018 ob 16.00,**  
Kulturni dom Straža

## **1. Nakaljevanje**

Kratko predavanje o nakaljevanju žit in stročnic ter kakšna je njihova lažja prehranska sprejemljivost. Naredili bomo nekaj solat in uporabili že nakaljena semena in žita.

**31. 1. 2019 ob 15.00,**  
OŠ Vavta vas

## **2. Pustne jedi**

Spoznajte pustne dobrote z večjo hranilno vrednostjo, pa zato nič manj okusne. »MIŠKE, FLANCATI, PINCA« in predpustni čas malo drugače ... z visoko beljakovinskimi mokami in brez uporabe jajc.

**14. 2. 2018 ob 16.00**  
Kulturni dom Straža

## **3. Smutiji**

Po kratkem predavanju o sadnih in zelenjavnih smutijih ter kombinacijah obeh, bo sledila še priprava. Naredili bomo nekaj smutijev, spoznali goji jagode, chia semena, camu camu ...

Vse tri delavnice bo vodila **Suzana Pluž**, zagovornica zdravega življenja in vegetarijanka.

Informacije in prijave na  
**05 907 57 10 ali 031 329 567** in  
na [zvonka.potocar@ric-nm.si](mailto:zvonka.potocar@ric-nm.si)

# POTOPISNO PREDAVANJE O ARUBI

**7. 2. 2018 ob 16.00**  
Kulturni dom Straža

Aruba je otrok v Karibskem morju in je del nizozemskih Antilov. Majhen je tudi za nas Slovence, saj je dolg le 30 km in širok 9 km. Vsako leto pa ga obišče 36-krat več turistov, kot ima prebivalcev.

Srečanje s tem simpatičnim otokom bo zagotovo zanimivo in poučno, zato se nam pridružite na »potovanju«, ki vam ga bo slikovito predstavila **Aurora Jana Frank**, ki je Arubo spoznala ob obisku in poroki svojega sina.

