

DVE BREZPLAČNI KUHARSKI DELAVNICI

Petek, **16. 2. 2018**, ob 17. uri
SMUTJIJI

Izvajalka: Suzana Plut

Lokacija: Hiša žive dediščine

Naučili se bomo zmešati različne smutije, kako doseči kremasto strukturo, vključili alge, kakav, camu camu, chia, ter se pogovorili o sestavinah zanje, glede na dostopnost sezonskih surovin...

Petek, **23. 2. 2018**, ob 17. uri
RIŽ

Izvajalka: Suzana Plut

Lokacija: Hiša žive dediščine

Pogovorili se bomo o več vrstah rižev, njegovi prehranski vrednosti, uporabnosti kot namazu, juhi, glavni jedi in sladici ter skuhali nekaj jedi iz različnih vrst riža, sladico pa bomo skuhali tudi na riževem mleku...

V času zimskih počitnic bomo organizirali brezplačne delavnice za otroke v prostorih OŠ Šmarjeta. Spremljajte naše objave na <http://vgc-skupaj.si>.

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 059 075 710 ali

031 329 567 (Gabi Ogulin Počrvina) ali na gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si.



Občina
Šmarješke Toplice

Projekti 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 spečičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrsra v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



Ljudska univerza
KOČEVJE



Večgeneracijski
center Skupaj

AKTIVNOSTI

VEČGENERACIJSKEGA CENTRA
SKUPAJ V OBČINI ŠMARJEŠKE
TOPLICE

V HIŠI ŽIVE DEDIŠČINE

Januar in februar 2018



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
MALOZNA V VAŠO PRIHODNOST

BREZPLAČEN PROGRAM LEPO JE BITI ŽENSKA

1. SREČANJE: 12. 1. 2018
2. SREČANJE: 19. 1. 2018
3. SREČANJE: 26. 1. 2018
4. SREČANJE: 2. 2. 2018
5. SREČANJE: 9. 2. 2018

**Vsako srečanje 17.00 – 20.00 v Hiši
žive dediščine.**

V programu se bomo dotaknili lepote ženske duše. Vemo, da se ženska polni skozi notranjo ljubezen. To se izrazi na njenem obrazu in takrat zasije. Preobrazi se v lepo, posebno in sproščeno žensko. Na srečanjih bomo spoznale, kako poudarimo svojo ženstvenost in se naučile še bolj uživati v svoji koži.

Skozi program bomo:

- Spoznale pomen ženske lepote. Naučile se pravilne nege obraza in telesa.
- Praktično izvedle jogo obraza.
- Odkrivalle skrivnosti zime kot najpomembnejšega časa za regeneracijo telesa.
- Naučile se praktičnih vaj za ohranjanje zdravja.
- Spoznale svet aromaterapije in naredile sebi primeren piling za telo.
- Se naučile pravilnega ličenja (refresh make up, dnevno-poslovni make up in večerni make up).
- Med samim predavanjem nas bo razvajala kozmetika Thalgo z organskimi čajčki.

Izvajalka bo Anamarija Janežič.

Po poklicu je dipl. kozmetičarka in vizajistka. Uspešno vodi svoj Beauty Spa Center za nego obraza in telesa, kjer dela kot kozmetičarka. Ukvarja se tudi z ličenjem in za to usposablja tudi druge na svojih delavnicah. Strokovno se neprestano izobražuje na svojem poklicnem področju doma in v tujini. Sodeluje kot članica izpitne komisije za Nacionalno poklicno kvalifikacijo za pridobitev poklica maniker in vizajist. Kot lepotna svetovalka predava o skrivnostih mladostnega videza in kako lepo je biti ženska. Že dobro desetletje piše članke o lepoti in negi. Pravi, da je formula umetnosti življenja zelo preprosta: »očisti svojo dušo, jej preprosto, neguj telo in svojega duha«.

