

je primerna za vse generacije. **S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo in vzglavnik ter stekleničko vode.**

Petek, **11. 6. 2021**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

#### **POTISK OBLAČIL**

Izvajalka: Nina Kolar, ustvarjalka

Na ustvarjalni delavnici boste s pomočjo različnih tehnik ustvarjali potiske na oblačila (majice, rute, vrečke iz blaga) in pri izdelavi vzorcev uporabili voščenske, barve za tekstil ter naravne materiale. Motivi, s katerimi boste potiskali svoja oblačila, bodo vzeti iz značilnosti vašega kraja, lahko pa boste ustvarili tudi svoje poljubne motive.

**Oblačila, na katere želite ustvariti unikatne potiske, prinesite s seboj, za ves ostali podporni material bo poskrbljeno.**

Petek, **18. 6. 2021**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

#### **KAKO OBVLADOVATI VELIKE IN MAJHNE SPREMEMBE V ŽIVLJENJU?**

Izvajalka: Ksenija Lorber, mediatorka, trenerka mediatorjev, trenerka obvladovanja konfliktov in aktivna mediatorka.

Ne moremo izbirati situacij, v katerih se bomo znašli, lahko pa izberemo svoj odziv nanje. Čeprav je občutek tesnobe kot odziv na spremembo običajna človeška reakcija, nas lahko trajna močna tesnoba oslabi. Kako lahko sebi in drugim pomagamo pri obvladovanju sprememb – tako velikih kot tudi majhnih? Kako premagati izzive ob spremembah (šolanje, zaposlitev, Covid...), da se boste bolj načrtno odločali in izbirali svoje odzive/ravnanje.

Zaradi upoštevanja priporočil NIJZ in omejenega števila udeležencev se na delavnice prosimo prijavite na [gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si](mailto:gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si) ali 031 329 567.

**NAPOVEDUJEMO POČITNIŠKE DELAVNICE  
V JULIJU IN AVGUSTU!**



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



Občina  
Šmarješke Toplice



LJUDSKA UNIVERZA  
KOČEVJE



**Večgeneracijski  
center Skupaj**

## **AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA SKUPAJ V OBČINI ŠMARJEŠKE TOPLICE**

**Maj – junij 2021**



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

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.



## MAJ

Petek, **7. 5. 2021**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

### **DRUŽABNE IGRE SKOZI ČAS**

Izvajalka: Nina Kolar, ustvarjalka

Na ustvarjalni delavnici boste udeleženci v duhu medgeneracijske izmenjave idej izdelovali družabne igre, za katere boste odrasli udeleženci navdih zanje iskali v svojih mladih letih, mlajši udeleženci pa boste s svojimi ustvarjalnimi idejami družabnim igram pridali svežino in jih prilagodili za uporabo v današnjem času. Pri izdelavi družabnih iger boste udeleženci reciklirali odpadne materiale in na tak način pridali svoj košček v mozaiku skrbi za lepše in bolj zdravo okolje. **Za podporni material bo poskrbljeno.**

Petek, **14. 5. 2021**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

### **SLADKI PELIN – OD SEMENA DO IZDELKOV**

Izvajalka: Irena Zupančič, njeno potovanje in čutenje narave traja zelo poglobljeno in izkustveno že dobrih 20 let – odkar je še bolj ozavestila moč narave v različnih odtenukih svojega poslanstva.

Zdravilni sladki pelin (*Artemisia annua* L.), znan tudi pod imenom enoletni pelin, je trenutno ena izmed najbolj iskanih zdravilnih rastlin pri nas. Predavateljica vam bo najprej predstavila teoretična znanja in svoje dolgoletne izkušnje gojenja in izdelovanja različnih izdelkov iz njega. Sledila bo praktična predstavitev sladkega pelina in izdelkov iz njega ter izmenjava izkušnj. **Ob koncu bo vsak udeleženec brezplačno prejel tudi sadiko.**

Petek, **21. 5. 2021**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

### **ACCESS FACELIFT TRETMA**

Izvajalka: Maja Medic Tomič, CF, raziskovalka onkraj mogočega

Spoznajte facelift! Dinamičen, a negovalen tretma, ki telesu nudi priložnost za transformacijo sodb in omejujočih pogledov, ki so zaklenjeni na našem obrazu, glavi, prsah in telesu. Kakšen doprinos bi bil ta tretma za vas?



Petek, **28. 5. 2021**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

### **KOREKCIJA VIDA**

Izvajalka: Maja Medic Tomič, CF, raziskovalka onkraj mogočega

Želite imeti več jasnosti v svojem življenju? Si želite izboljšati svoj vid? Kaj vse je še mogoče? Spoznajte tretma Korekcija vida in preverite ali je tukaj kaj za vas!

## JUNIJ

Petek, **4. 6. 2021**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

### **ŠPROŠČANJE V ZVOKIH TIBETANSKIH POSOD**

Izvajalka: Irena Zupančič

Šamanska in druga glasbila, ki jih boste na delavnici spoznali, vam bodo nudila prijetno izkušnjo in umiritev ob zvokih.

Zvok podpre posameznika, da sprostí manj prijetne občutke in stanja neravnovesja v telesu ter poveča veselje in lahkotnost do življenja. Delavnica

