

Pod strokovnim, izkušenim vodenjem boste spoznali vadbo PILATES, ki vključuje tudi motivacijo za dvig kvalitete življenja. Medtem ko spoznavamo sebe in se krepimo z vajami za notranjo moč, smo drugačni tudi do ljudi okoli nas.



Vse aktivnosti so brezplačne.

Vabljeni vsi občani k udeležbi brezplačnih predavanj, delavnic ali pa kot izvajalci, prostovoljci s ponudbo v vašem kraju.

Udeleženci delavnic upoštevajte priporočila NIJZ za preprečevanje širjenja okužb z virusom Covid.

Informacije:

na številkah 059 07 57 09 ali
031 329 567 ali na e-naslovu
zvonka.potocar@ric-nm.si



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



Občina
Šmarješke Toplice



LJUDSKA UNIVERZA
KOČEVJE



**Večgeneracijski
center Skupaj**

**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA
CENTRA SKUPAJ V OBČINI
ŠMARJEŠKE TOPlice**

MAREC - MAJ 2022

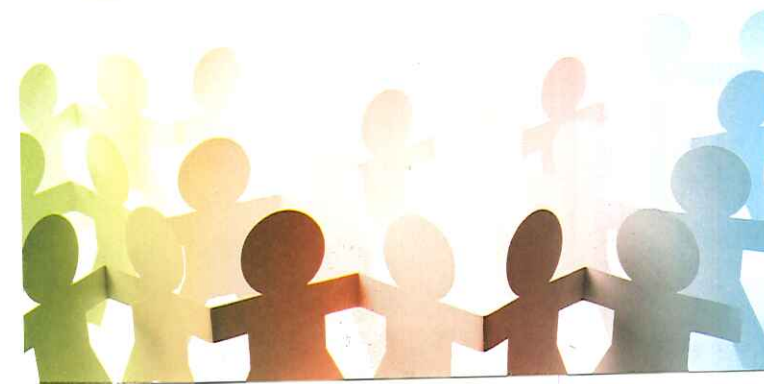


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
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 zdrsra v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



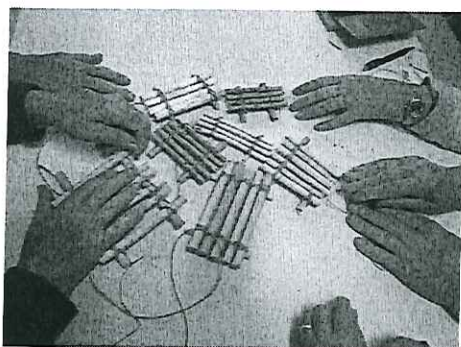
MAREC

Petek, 11. 3. 2022, ob 17. uri
Hiša žive dediščine v Beli Cerkvi

IZDELKI IZ NARAVNIH MATERIALOV

Izvajalka: Darja Hrovatič

Narava vam nudi ogromno materialov in pripomočkov, ki lahko postanejo vaš ustvarjalni izziv. Na delavnici z Darjo Hrovatič boste na izviren način izdelali predmete, ki vam bodo služili doma. Niz vejic lahko povežete v podstavek za milo ali posodo za drobnarije. S seboj prinesite škarje in ravne vejice debeline okoli 2 cm.



APRIL

Torek, 12. 4. 2022, ob 17. uri
Hiša žive dediščine v Beli Cerkvi

SPOMLADANSKE JEDI IZ ČEMAŽA

Izvajalka: Suzana Plut

Priprava jedi in njihovo uživanje je v družbi Suzane Plut posebno doživetje. Vabljeni na delavnico, ki vam bo razkrila skrivnosti in prednosti divjega česna, kot imenujemo čemaž, ki ga spomladi lahko nabereмо v njegovem naravnem okolju. Recepte izbranih jedi boste lahko uporabili tudi doma.



MAJ

petek, 20. 5. 2022, ob 17. uri
na prostem v bližini Term Šmarješke Toplice

PILATES ZA ZDRAVO HRBTENICO IN SPROSTITEV

Izvajalka: Katja Kralj Smrekar

Za vsakodnevne izzive potrebujemo dobro psihofizično kondicijo. Tempo življenja in različni življenjski slogi nas ločujejo, čeprav si tega ne želimo. Potrebujemo primeren prostor in čas za spremembo, tukaj in zdaj. Zelo pomembno je poskrbeti za sebe in svoje telo.

