

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**

SEPTEMBER 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 zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



SEPTEMBER

Ponedeljek, **19. 9. 2022**, ob 9. uri
Hiša žive dediščine v Beli Cerkvi

PET ZDRAVIH NAVAD ZA VSAKOGAR

Izvajalec: Dušan Portatis Kovač

Predavatelj se ukvarja z gojenjem in predelavo zdravih rastlin, prav tako pa tudi s svetovanjem in terapevtsko dejavnostjo. Njegova predavanja so konkretna s prikazom različnih vaj in drugih praktičnih nasvetov.

Med drugim je odličen kuhar, zeliščar in nagrajeni evropski inovator 2021. Neodvisna komisija ga je med 3.700 proizvajalci s področja farmacije in medicine nagradila kot evropskega inovatorja
holističnega
pristopa
predelave hrane
kot hranilo in naravno zdravilo.



Njegove teme in glavni poudarki so:
voda, kisik, gibanje, hrana in umiritev.

Poučuje o pomembnosti pravilne hidracije v telesu, vplivu gibanja na delovanje notranjih organov, umski umiritvi in nočnem počitku, dihalnih vajah in o hranilih za vsako celico v našem telesu.

Torek, **20. 9. 2022**, ob 17. uri
Hiša žive dediščine v Beli Cerkvi

PREDELUJEMO IN USTVARJAMO UPORABNE IZDELKE

Izvajalka: Nina Kolar

Na ustvarjalni delavnici boste lahko reciklirali in ponovno uporabili razne materiale, kot so odpadni plastični lončki, časopisni papir, reklame, rolce toaletnega papirja in brisač, kartonska embalaža ter odpadno blago in iz njih ustvarili simpatične lončke, košarice in posodice. Vanje boste postavili ročno izdelane papirnate rožice, ki jih bomo okrasili z bleščicami in barvami, z njimi ter drugim naravnim materialom pa bomo lahko okrasili tudi same izdelke.

