

Petek, **7. 2. 2020**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

JEDI IZ AJDE

Izvajalka: Elizabeta Verščaj

Iz ajde lahko pripravljamo raznovrstne jedi. Je živilo, ki ga odlikuje velika prehranska vrednost. Uporablja se lahko ajdova kaša in ajdova moka, pa tudi listi in cvetovi ajde. Znani so predvsem ajdovi žganci, ajdove potice, kruhi in kolači. Nekaj odličnih jedi bomo pripravili tudi na tokratni delavnici. *Za podporni material bo poskrbljeno.*

Petek, **14. 2. 2020**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

JEDI IZ STROČNIC

Izvajalka: Elizabeta Verščaj

Stročnice so bogat vir beljakovin rastlinskega izvora. Iz stročnic pripravljamo hladne jedi, juhe, enolončnice, priloge, samostojne jedi in sladice. Pripravili bomo jedi iz čičerike, fižola, soje, graha in leče. *Za podporni material bo poskrbljeno.*

Petek, **21. 2. 2020**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

KRUH IZ DROŽI IN NAMAZI

Izvajalka: Suzana Plut

Naučili se bomo narediti starter za kruh iz droži, spoznali postopek priprave le-tega, poizkusili kruh s semeni iz droži in nanj namazali kakšen namaz. Udeleženci bodo dobili starter za samostojno peko in vse napotke za nadaljno uporabo. *Za podporni material bo poskrbljeno.*

V času zimskih počitnic bodo potekale v prostorih OŠ Šmarjeta počitniške delavnice.

Vse aktivnosti so brezplačne.

Za vse INFORMACIJE smo vam na voljo na tel. številki 059 075 710 ali 031 329 567 ali na gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si.

Spremljajte naše objave na <http://vgc-skupaj.si>.



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA SKUPAJ V OBČINI ŠMARJEŠKE TOPLICE

Januar in februar 2020



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.



Petek, **3. 1. 2020**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

ZIMSKA DEKORACIJA IZ PAPIRJA

Izvajalka: Maja Metelko

Božično-novoletni prazniki bodo za nami in bleščeče okraske bo zamenjala malo bolj umirjena dekoracija. Primerno zimskemu času bomo iz papirja izdelovali 3D snežinke in ledene rože, s katerimi lahko popestrimo dom ali pa dobimo idejo za prihodnjo praznično okrasitev. Rože v toplejših barvah pa nas lahko tudi že spomnijo na pomlad. *Za podporni material bo poskrbljeno.*

Petek, **10. 1. 2020**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

IZDELAVA NAKITA IZ VRVIC

Izvajalka: Maja Metelko

Tokrat bomo izdelovali preprost nakit. S prepletanjem barvastih vrvic in volnenih niti bomo izdelovali pisane zapestnice. Iz bombažnih vrvic in perlic različnih velikosti pa bomo kvačkali unikatne verižice ali zapestnice po lastnih zamislih. *Za podporni material bo poskrbljeno.*

Petek, **17. 1. in 24. 1. 2020**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

CULTURAL BODYWORK - CELOSTNA SPROSTITEV TELESA IN DUHA

Izvajalka: Darja Hrovatič, licencirana učiteljica Cultural bodyworka in svobodna ustvarjalka

V današnjem stresnem načinu življenja, ko ves čas nekam hitimo, po navadi pozabimo nase in na svoje telo. Pozabimo, da naše telo rabi še veliko več pozornosti, nege in vzdrževanja kot pa naši avtomobili, ki jih tako vestno redno vozimo na servis. Po navadi nas še le bolečina spomni na to, da bi bilo dobro nekaj narediti. A zakaj bi čakali tako dolgo? Eden izmed učinkovitih načinov "servisiranja" telesa je tudi masaža. Ste vedeli, da redna masaža enkrat na mesec za naše telo naredi enako korist kot dober trening dvakrat na teden? In zakaj se ne bi nekaj osnov masaže naučili kar sami in s tem znanjem vsaj malo pomagal sebi in tudi svojim bližnjim? Cultural bodywork je starodavna tehnika dela s telesom, ki prihaja iz Oceanije in združuje v sebi modrost in znanje Havajcev, Aboridžinov in Maorov.

Kratka vsebina

Spoznavanje, učenje in utrjevanje:

- razgibalnih vaj za mišice in sklepe celega telesa,
- enostavnih, a zelo učinkovitih masažnih prijemov za sproščanje ramenskega obroča in glave (sede na stolu),
- enostavnega načina za sproščanje mišic nog in rok (leže na blazini),
- pozitivni učinki masaže na fizični, energetski, psihični in duhovni nivo.

S seboj prinesite blazino za vadbo (nekaj jih imamo tudi mi na voljo) in vodo.

Petek, **31. 1. 2020**, ob 17. uri v Hiši žive dediščine

SRČKI IZ FILCA

Izvajalka: Darja Hrovatič

Srček je vedno lepo darilo, še posebno, ko se bliža Valentinovo. Na delavnici bomo izdelovali srčke iz filca in blaga, ročno šivane in vezene, polnjene, dekorirane, na palčki ali kot obesek. Tehnika izdelave je enostavna, primerna tudi za začetnike. *Za podporni material bo poskrbljeno.*

