

semena, zelenjava, oreščki, kakav... Za vaša nova kulinarična znanja in spoznanja bo poskrbela Suzana Plut, ki se že 25 let prehranjuje zdravo, kakovostno, kar se odraža na njenem mladostnem videzu.

Petek, 15. 2. 2019, ob 17. uri  
**TVOJA ODLOČITEV - TVOJA POT**

Kaj so vaši življenjski cilji? Kaj si želite, pa si o tem niste nikoli upali na glas razmišljati? Kaj vas omejuje? Kakšno bi izgledalo vaše življenje, če se ne bi omejevali? Si želite več zdravja, boljše odnose, spoznati sorodno dušo, imeti več denarja, biti srečnejši, shujšati, prenehati s škodljivimi razvadami...? Kot pravi pregovor, kjer je volja, tam je pot. Naredimo plan in usmerimo svoje misli, ki bodo prešle v dejanja in nas pripeljala do zastavljenih ciljev. Raziskujte in načrtujete skupaj z intuitivno raziskovalko radostnega in lahkotnega življenja, **Majo Medic Tomič** in naj postane vaše življenje v vaši lasti. Srečnejše, bogatejše, boljše, lahkotnejše!

Petek, 22. 2. 2019, ob 17. uri  
**POPESTRIMO PRIHAJAJOČO POMLAD**  
Izvajalka: Maja Metelko  
Lokacija: Hiša žive dediščine

Zadnji zimski mesec nam nudi ravno še dovolj časa za pripravo na prihajajoče pomladne dni. Tako kot vsako pomlad ponovno oživi narava, lahko z našo pomočjo na novo zaživijo tudi oblačila in naš dom. S šivanko, kvačko, volno ter kombinacijo različnih materialov in tehnik bomo ustvarjali pomladne »preobleke« in dekoracijo. Času primerno pa se bomo seznanili še s kako idejo za preproste pustne šeme.

Vse aktivnosti so brezplačne.  
Spremljajte naše objave na <http://vgc-skupaj.si>.

Za vse INFORMACIJE in PRIJAVE v  
PROGRAM VRELEC MLADOSTI 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](mailto:gabi.ogulin.pocrvina@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 V HIŠI ŽIVE DEDIŠČINE**

**Januar in Februar 2019**



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.



## BREZPLAČEN PROGRAM ZA ŽENSKE VRELEC MLADOSTI

1. SREČANJE: 11. 1. 2019
2. SREČANJE: 18. 1. 2019
3. SREČANJE: 25. 1. 2019
4. SREČANJE: 1. 2. 2019
5. SREČANJE: 15. 2. 2019

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

Program je sestavljen iz dveh sklopov z dvema  
izvajalkama. In sicer sprostivnih tehnik in  
krepitve imunskega sistema ter kulinarčnih  
delavnic za ohranjanje mladostnega videza.

Vsa hrana, ki jo bomo pripravljale na  
kulinarčnih delavnicah, bo spodbujala tvorbo  
kolagena, ki po 25. letu starosti začne  
upadati, kar se odraža na koži, laseh, nohtih,  
kosteh, kitah, hrustancu, sklepih... Kuharske  
delavnice bodo namenjene hrani, ki vsebuje  
elemente, ki podpirajo nastanek kolagena,  
hrana z lizinom, prolinom, vitaminom c,  
cinkom, sezamom, selenom, spektrom b –  
vitamina, vitamina e, kroma, omega 3... Hrana  
bo sestavljena od namazov do sladic...

### Petek, 11. 1. 2019, ob 17. uri SPROŠČANJE OB OCEANSKEM BOBNU

Privoščite si sprostitev po napornem dnevu in  
si dovolite vzeti trenutek zase. Sproščanje naj  
ne bo pozabljen večšina, temveč pravica in  
dolžnost, da poskrbite za svoje telo in duha in  
mu s tem pokažete, kako ste hvaležni, da vam  
služi. Ob pridihi morske svežine se boste  
ponovno napolnili z energijo in sveži  
zakorakali v novo leto.

*S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo,  
vzglavnik in stekleničko z vodo. Srčno vabljeni!*

Za sproščeno vzdušje bo poskrbela **Maja  
Medic Tomič**, ljubiteljica zvokov narave,  
raziskovalka zavestnega življenja in  
navdušena ustvarjalka lahkotnosti na vsakem  
koraku.

### Petek, 18. 1. 2019, ob 17. uri OKREPITE SVOJ IMUNSKI SISTEM

Spoznajte, kako zavestno dihanje, hidracija in  
nekaj preprostih vaj pripomorejo h krepitvi  
zdravja in pomladitvi vašega telesa in misli.  
Ste pripravljeni odkriti vrelec mladosti? Naj  
bo stres le še senca preteklosti in naj bo  
zdravje prva misel, ko se zjutraj prebudite.  
Kako je odkrila vrelec mladosti in kako ji je  
spremenil vsakdanjik, vam bo predstavila

pozitivka **Maja Medic Tomič**, ki že pet let  
vztrajno zajema energijo iz vrelca mladosti.  
*S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo,  
vzglavnik in stekleničko z vodo. Srčno vabljeni!*

### Petek, 25. 1. 2019, ob 17. uri KULINARIČNA DELAVNICA – HRANA ZA MLADOSTEN VIDEZ I.

Vsa hrana, ki jo boste skuhale, bo zagotavljala  
vnos vseh aminokislin. Hrana, bogata z  
esencialnimi aminokisljinami, to so tiste  
aminokisljine, ki jih moramo pridobiti iz hrane,  
saj jih telo ne proizvaja samo, med esencialne  
aminokisljine štejemo izolevcin, levcin, lizin,  
metionin, fenilalanin, treonin, triptofan, valin.  
Za vašo nova kulinarčna znanja in spoznanja  
bo poskrbela Suzana Plut, ki se že 25 let  
prehranjuje zdravo, kakovostno, kar se odraža  
na njenem mladostnem videzu.

### Petek, 1. 2. 2019, ob 17. uri KULINARIČNA DELAVNICA – HRANA ZA MLADOSTEN VIDEZ II.

Vsa hrana, ki jo boste pripravile bo vsebovala  
večje količine A, B, C, D...vitaminov, cinka,  
selena, kroma, omega 3... Hrana, ki je bogata  
z vitamini in minerali, ki podpirajo imunski  
sistem in telo ohranjajo zdravo, so stročnice,

