

OSNOVNI IN NADALJEVALNI TEČAJ ANGLEŠKEGA JEZIKA

**Vsak ponedeljek
ob 17.00 osnovni nivo
ob 18.40 nadaljevalni nivo
KKC Dolenjske Toplice**

Znanje tujih jezikov je vse bolj koristno za vse generacije. Starejšim nudi priložnost, da ostanejo mentalno aktivni do pozne starosti. Posebej neprecenljivo pa je takrat, ko se znajdemo na potovanju po tujih krajih v težavah in nas znanje angleščine lahko reši iz zagate. Obnovili boste besedišče, ga še dopolnili, ponovili slovnične strukture, predvsem pa se veliko pogovarjali.

Obe stopnji tečaja vodi Jožica Lah in potekata vsak ponedeljek od januarja do marca. Mesta so v obeh skupinah bolj ali manj zapolnjena.

**27. 2. 2020, ob 17.00,
KKC Dolenjske Toplice**

Toplotna terapija z MOKSAMI – za boljše zdravje

Na delavnici se boste med drugim naučili kaj je moxa, kako deluje in nam pomaga, kako, kdaj in kje moxa uporabljati ... pa tudi to, kako prepoznamo, na katerem predelu je potrebno moxati.

Moxa izvira iz tradicionalne kitajske medicine, ki metodo uporablja skupaj z akupunkturo za različne težave, kot proti bolečinski in druge terapije.

Moxa telo predvsem razsluzi in okrepi imunski sistem, organe pa prekrvavi in ogreje ter dovaja toploto in energijo v telo. Delavnico bo vodila Irena Zupančič.

**Informacije in prijave na
05 907 57 10 ali 031 329 567 in
na zvonka.potocar@ric-nm.si**

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.



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski
center Skupaj**

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI

DOLENJSKE TOPLICE

FEBRUAR 2020



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



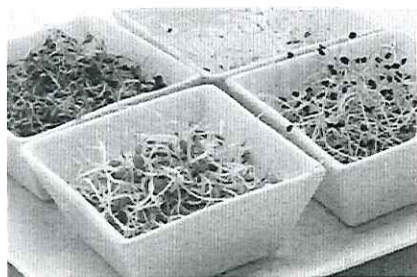
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

ZDRAVA HRANA ZA DOBRO POČUTJE

6. 2. 2020, ob 17.00,
KKC Dolenjske Toplice

Moč kalčkov - nakaljevanje, uporaba v namazih in solatah

Na delavnici se boste poučili o osnovah nakaljevanja, kako jih pridobivati na več načinov. Naredili boste nekaj namazov in solat ter jih preizkusili. Kalčki vam bodo povečali telesno moč v mesecih, ko nam letni čas ne omogoča pridelave sveže zelenjave in sadja.



20. 2. 2020, ob 17.00,
KKC Dolenjske Toplice

Kruh iz droži in veganski namazi

Na delavnici se boste naučili osnove peke kruha iz droži. Za domačo peko boste udeleženci dobili starter za peko kruha in vsa navodila za gojenje le-tega.

Skupaj boste naredili tudi nekaj veganskih namazov, ki jih boste namazali na že pečeni kruh iz droži. Zagotovo bo okusno in poučno

Obe delavnici bo vodila **Suzana Plut**, zagovornica zdravega življenja in tudi vegetarijanka, ki vas bo navdušila s svojim znanjem.

Informacije in prijave na
05 907 57 10 ali 031 329 567 in
na zvonka.potocar@ric-nm.si

SODELOVANJE S KNJIŽNICO

13. 2. 2020, ob 18.00
KKC Dolenjske Toplice

Celostna samooskrba

Kaj pomeni biti zares samooskrben? Koliko lahko sami poskrbimo za svojo hrano, zdravje, družabnost? Bi lahko bili samooskrbni 365 dni v letu?

Bi lahko ostali samooskrbni tudi v globoki starosti? Vse se da, vendar zahteva, da začnemo razmišljati in delati drugače. Sveže ideje, kaj se da storiti in kako to že počnejo drugje, nam bo predstavila **Sanja Lončar**.

18. 2. 2020, ob 17.00, knjižnica

Ura pravljic in ustvarjalnica

Vodja knjižnice **Zvonka Peterlin** izvaja ure pravljic za otroke, tematsko ustvarjalno delavnico pa vodi **Nina Kolar**.

