

## OHRANIMO VITALNOST

25. 3. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Razgibajmo možgane*

Konec marca začnemo z delavnicami, na katerih boste skozi različne naloge in vaje urili mentalne sposobnosti in ohranjali svojo vitalnost.

Srečanja bo vodila **Mojca Šenica**, zaposlena v ZD Novo mesto. kjer skrbi za promocijo zdravja in je vodja za vse preventivne dejavnosti.

Termini srečanj so naslednji:

- Ponedeljek, 25. 3. 2019, 17.00-19.15,
- Ponedeljek, 1. 4. 2019, 17.00-19.15,
- Ponedeljek, 8. 4. 2019, 17.00-19.15,
- Ponedeljek, 15. 4. 2019, 17.00-19.15.

## SODELOVANJE S KNJIŽNICO

19. 3. 2019, ob 17.00,  
Knjižnica Dolenjske Toplice

### *Ura pravljic in tematska ustvarjalna delavnica*

Knjižnična dejavnost je za občane zelo pomembna, zato smo se povezali z vodjo knjižnice **Zvonko Peterlin**, ki vsak mesec redno izvaja ure pravljic za otroke. Za popestritev srečanja smo ponudili izvedbo tematske ustvarjalne delavnice.

Prostovoljka **Petra Ladiha** sodeluje pri izvedbi delavnice, ki je prilagojena otrokom ter zanimiva in poučna.

Informacije in prijave na  
05 907 57 10 ali 031 329 567 oz.  
na [zvonka.potocar@ric-nm.si](mailto: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**

**MAREC 2019**



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## KUHARSKA DELAVNICA

7. 3. 2019, ob 17.00,  
OŠ Dolenjske Toplice

### *Prigrizki »na sladko«*

Kadar se nam napovejo gosti, jim radi pripravimo kaj posebej okusnega in »na hitro«. Tokrat bodo to sladki prigrizki, dve vrsti posebnih kruhov, sladki posladek ter dvoje malo drugačnih in posebnih kroglic.

Delavnico je pripravila **Suzana Plut**, ki vas bo presenetila s številnimi idejami in nasveti za različne priložnosti.

Informacije in prijave na  
05 907 57 10 ali 031 329 567 oz.  
na [zvonka.potocar@ric-nm.si](mailto:zvonka.potocar@ric-nm.si)

## SPROSTITEV ZA ZDRAVJE

11. 3. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Zadihajmo s plesom*

Na delavnici boste pregibali vse dele telesa, se ob glasbi posvetili različnim načinom gibanja, ki nam pomagajo ozaveščati naša čustvena stanja.

Plešemo bosji, v nedrsečih nogavicah ali copatih ter v lahkih večslojnih oblačilih, ki nam omogočajo gibanje. Za zaključno sproščanje prinesite podlogo za ležanje in stekleničko vode.

Delavnico bo vodila **Zvonka Potočar**, ki se z radostjo predaja plesu in meditaciji v gibanju.

## USTVARJALNOST NIMA MEJA

14. 3. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Uporabni izdelki za doma, kot darilo ali nakit*

Na delavnicah boste predvsem s predelavo raznih materialov ustvarili izdelke, ki bodo krasili vaš dom, lahko jih boste podarili ali pa izdelek nosili kot nakit.

**Nina Kolar**, vsestranska ustvarjalka, bo z vami delila svoje bogato znanje izdelovanja različnih izdelkov.

Termini srečanj so:

- Četrtek, 14. 3. 2019, 17.00-19.30,
- Četrtek, 21. 3. 2019, 17.00-19.30,
- Četrtek, 28. 3. 2019, 17.00-19.30.

