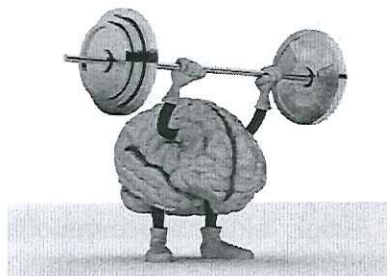


26. 3. in 2. 4. 2020, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

*Urjenje spomina (2 delavnici)*

Za spomin začne ljudi skrbeti po 40. letu starosti. Zato je prav, da začnemo že takrat uriti svoj spomin. To lahko storimo z reševanjem različnih vaj, ki jih utrjujemo in nadgrajujemo s težjimi primeri. Pri tem lahko uporabljamo različne tehnike: pogovor, pisanje črk in besedil, delo s številkami, barvanje motivov, iskanje podobnosti, iskanje razlik in različne igre. Na praktičnih delavnicah boste spoznali in se preizkusili v različnih tehnikah urjenja spomina.



## SODELOVANJE S KNJIŽNICO

17. 3. 2020, ob 17.00

*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 ustvarjalne delavnice, ki jo bo za otroke in starše izpeljala naša stalna sodelavka Nina Kolar.

Informacije in prijave na

05 907 57 10 ali 031 329 567 in

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 2020**



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

5. 3. 2020, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Zvočna kopel*

Instrumenti, med katerimi ima vodilno vlogo gong, pridružujejo se mu kristalne in himalajske posode ter šamanski in oceanski boben, vzpostavijo skorajda otipljivo valovanje zvoka.

Zvočna kopel je vedno nekaj posebnega, koristnega in zdravilnega. Zvok podpre posameznika, da sprosti manj prijetne občutke in stanja neravnovesja v telesu ter poveča veselje in lahkotnost do življenja. Delavnica je primerna za vse generacije.

Z vami bo **Irena Zupančič**, usposobljena izvajalka zvočnih kopeli.

S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo in vzglavnik ter stekleničko vode.

12. 3. 2020, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Zdrave presne sladice*

Zakaj presne sladice postajajo vse bolj priljubljene? Verjetno zato, ker se prav vsi radi posladkamo. Zdrava sladica, in sicer presna, ki ne vsebuje sladkorja, jajc, moke in umetnih dodatkov, je najboljša izbira.

Na delavnici boste spoznali eritritol, agavin, kokosov in datljev sladkor, moko iz koščic rožiča, mandljevo moko, psilium in njihovo uporabo pri pripravi presnih sladice. Iz naštetih sestavin boste sladice tudi poizkusili. Zagotovo bo okusno in hkrati poučno.

Delavnico vodi **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](mailto:zvonka.potocar@ric-nm.si)

## PREDAVANJE O DEMENCI IN DELAVNICI ZA URJENJE SPOMINA

19. 3. 2020, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Kako ohraniti možgane*

Vsak človek mora sam poskrbeti za to, da ostane njegovo telo čim dlje v dobri kondiciji. Tudi možgani potrebujejo za delo dobro hrano, vodo, kisik pa tudi počitek in sprostitvev.

Na predavanju boste dobili recepte za pripravo preprostih domačih pripravkov za boljše delovanje možganov in izvedeli o vseh nevarnostih, ki jih za možgane predstavljajo sodobno življenje in nove tehnologije.

Izvajalka predavanja in delavnic je **Fani Avbar**, aktivna prostovoljka iz društva Spominčica Dolenjska.

