

ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

14. 11. 2019, ob 17.00,
KKC Dolenjske Toplice

Skupinska regresija

Srečanje bo vodena skupinska regresija, v kateri bo z vami regresoterapevtka **Vesna Božič Mauko**.

Zaželeno je, da s seboj prinesete ležalno blazino, blazinico za pod glavo, odejo in ruto za pokrivanje.

Regresija je tehnika, ki omogoča vpogled v nezavedno, kjer so shranjeni spomini na pozitivne kot tudi negativne dogodke iz naše preteklosti. Pozitivna doživetja ne puščajo brazgotin, negativna pa nas zaznamujejo ter vplivajo na kakovost naše sedanjosti in prihodnosti. Ko take dogodke ozavestimo in očistimo, le-ti izgubijo svojo moč in kot se izrazijo regresiranci, lažje zadihamo. V tem je smisel brskanja po preteklosti.

25. 11. 2019, ob 17.00,
KKC Dolenjske Toplice

Vmesno postenje - 2 del

Udeleženci boste po delavnici imeli dovolj znanja, da se pričnete prehranjevati po metodi vmesnega postenja in tudi shujšate na zdrav način. Ne le shujšate, tudi obvladujete svojo težo v daljšem obdobju. Prav tako si boste z avtofagijo, z naravnim samoregenerativnim procesom v telesu, bistveno popravili zdravje.

Udeleženke boste znale same izvajati hitro masažo obraza, ki vam bo z obraza zbrisala vsaj 5-7 let, če ne več. Spoznale pa boste tudi, kako si negovati prsi ter kako izbrati pravi modrček, vse to s ciljem ohraniti zdrave prsi.

Izvajalka je **Vesna Cetinski**, zagovornica mota **LZZ, lepa zdrava zadovoljna 45+**.

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

NOVEMBER 2019



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

RAČUNALNIŠKE DELAVNICE

Digitalna računalniška znanja

Digitalna računalniška znanja se ves čas dopolnjujejo in nadgrajujejo, zato učenja teh vsebin ni nikoli konec, če želimo biti v »toku dogajanja«.

Posvetili se boste vsebinam:

- Delo z računalnikom
- Digitalna fotografija
- Socialna omrežja
- Storitve na internetu

Na delavnicah boste lahko dobili tudi odgovore na različna vprašanja, ki jih boste postavili, ali pa predlagali teme, ki vas zanimajo.

Vse delavnice bo vodil predavatelj **Mile Božič**, izkušen pri posredovanju računalniških vsebin in podpori pri uporabi računalnika.

Termini srečanj so naslednji:

- Ponedeljek, 4. 11. 2019,
- Ponedeljek, 11. 11. 2019,
- Ponedeljek, 18. 11. 2019.

Srečevali se boste na **OŠ Dolenjske Toplice v računalniški učilnici od 17.00 do 20.00.**

Zaradi omejenega števila učnih mest so obvezne prijave.

DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

*Veščine vsakdanjega življenja in
razvijanje socialnih spretnosti*

Biti oseba s posebnimi potrebami pomeni drugačno dožemanje sebe, tudi drugačne interakcije z drugimi. Na delavnici se bomo pogovarjali o odnosu do sebe in svoje drugačnosti ter odnosu do drugih in

z drugimi. Kje so naše prednosti, naše omejitve, naše slabosti in kako nam je vsem lahko lažje sobivati?

Veliko ljudi živi v neke vrste razširjenih družinah. Skupaj ali vsaj blizu živijo po tri, ponekod celo štiri generacije. Življenje v takih skupnostih ni vedno enostavno. Na delavnici se bomo z igro in pripovedjo podali na pot spoznavanja veščin za lažje razumevanje drug drugega in s tem tudi kvalitetnejše in srečnejše življenje.

Sklop dveh delavnic bo priložnost za nova spoznanja, druženje in izmenjavo izkušenj z različnih področij življenja.

Termina srečanj sta naslednja:

**7. 11. 2019, ob 17.00 in
21. 11. 2019, ob 17.00,
KKC Dolenjske Toplice**

Delavnici bosta vodili **Alenka Hleb** in **Zdenka Virant** iz **Društva za spodbujanje osebne rasti - TRISKEL**, ki s svojimi pedagoškimi izkušnjami in terapevtskim znanjem pomaga ljudem na njihovi življenjski poti.

