

**21. 10. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice**

### ***Vmesno postenje in lepota***

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

Udeleženke bodo znale same izvajati hitro masažo obraza, ki jim bo z obraza zbrisala vsaj 5-7 let, če ne več. Spoznale pa bodo tudi, kako si negovati prsi ter kako izbrati pravi modrček, vse to s ciljem da si ohranijo 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](mailto:zvonka.potocar@ric-nm.si)**

**24. 10. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice**

### ***Regresija ali potovanje v preteklost***

**Zakaj bi brskali po preteklosti, če pa je naša naloga živeti sedanjost in ustvarjati prihodnost?**

Regresija je tehnika, ki omogoča vpogled v nezavedno, kjer so shranjeni spomini tako na pozitivne kot tudi negativne dogodke iz naše osebne 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.

Srečanje je sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu vam bo regresoterapevtka **Vesna Božič Mauko** predstavila regresijo, drugi del pa je mišljen kot sproščen pogovor, namenjen izmenjavi izkušenj, vprašanjem, razmišljanjem o tej temi.

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**

**OKTOBER 2019**



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## DELAVNICE ZA OTROKE IN STARŠE

7. 10. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Zgodbe bogatijo*

"Če želite, da bodo vaši otroci inteligentni, jim berite pravljice. Če želite, da bodo še bolj inteligentni, jim berite še več pravljič."

*Albert Einstein*

Bralna pismenost je medgeneracijsko branje na vseh področjih dejavnosti ter na vseh področjih otrokovega razvoja. Vabljeni na delavnico, kjer boste na zabaven način odkrivali pomen bralne in družinske pismenosti.

Delavnico bo vodila **Zdenka Virant** iz **Društva za spodbujanje osebne rasti - TRISKEL**, ki s svojimi pedagoškimi izkušnjami in terapevtskim znanjem pomaga ljudem na njihovi življenjski poti.

17. 10. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Družabne igre*

V času, ko nas okupirajo digitalne vsebine in se igramo igre le še na računalnikih in telefonih, so razne družabne igre odlična priložnost za druženje, povezovanje, za razvoj socialnih spretnosti, nenazadnje tudi za zabavo in sprostitvev. Predvsem pa brez velikih stroškov!

Delavnico bo vodila **Alenka Hlep** iz **Društva za spodbujanje osebne rasti - TRISKEL**.

14. 10. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Odslužene majice v novi podobi*

Majice, ki jih ne nosite več, boste z **Darjo Hrovatič** na spreten način predelali v nov uporaben izdelek - vrečko za copate, modno nakupovalno torbo, podstavek za posodo, modne dodatke ... Tehnike so ročno šivanje, kvačkanje ali le vozlanje.

## ZDRAVJE IN SPROSTITEV

10. 10. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

### *Cultural Bodywork - starodavno delo s telesom*

Cultural Bodywork je edinstven sistem obdelave telesa. Ne gre le za gnetenje mišic in sproščanje napetosti v telesu, temveč ta tehnika deluje globlje na človekovo energetsko, psihično in duhovno raven. Je preplet treh kultur: havajske, maorske in aboridžinske.

Temelj večine je tradicionalni havajski način zdravljenja, pri katerem se terapevt okoli človeka ves čas giblje s koraki in gibi, podobnimi plesu.

Teoretično in praktično bo delavnico izvedla **Darja Hrovatič**, ki se je masaže učila pri ustanoviteljici te tehnike maorki Stormie Lewis iz Avstralije in je tudi certificirana učiteljica začetne stopnje.

