

25. 9. 2019 in 23. 10. 2019,
ob 17.00, Kulturni dom Straža

Vmesno postenje in lepota

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.

Udeleženske 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

SREČANJE STAROSTNIKOV

22. 10. 2019, ob 13.30

Športni park Breza

V okviru VGC Skupaj sodelujemo tudi z občino pri organiziranju in izvedbi srečanj starostnikov ter ponudbi vsebin v skladu s potrebami okolja in ljudi.

Običajno srečanja potekajo nekajkrat na leto, povabljeni so predvsem tisti občani, ki jim naša stalna ponudba ni dostopna zaradi oddaljenosti ali osebnih razlogov.

Dogodke občanom približamo tako, da jih izvedemo v domovih krajevnih skupnosti ali gasilskih društev. Prednost take oblike je lokacijska in vsebinska prilagodljivost.

Izvajalci teh aktivnosti so naši stalni zunanji sodelavci oz. sodelavke. Med drugim Maja Tomič Medic, Suzana Plut, Irena Zupančič in druge.

Tokratno srečanje je namesto majskega, ki je zaradi slabega vremena odpadlo.



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



Večgeneracijski
center Skupaj

**BREZPLAČNE
AKTIVNOSTI V STRAŽI**

**SEPTEMBER -
OKTOBER 2019**



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

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.



POSTAVITEV RAZSTAVE IZDELKOV

4. 9. 2019, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

»Eko potenciali«

Članice študijskega krožka so ob zaključku delavnic pripravile razstavo izdelkov, ki so nastali na srečanjih. Z njimi so prikazale večšine šivanja, kvačkanja in pletenja. Vsi izdelki so rezultat uporabe raznovrstnih materialov, poljubnih tehnik in možnosti recikliranja.

Na srečanju so naredile izbor izdelkov, se dogovorile, kdaj jih bodo dostavile ter uredile za postavitev.

Razstava bo v okviru 33. straške jeseni na ogled od sobote, 7. 9. 2019, od 17.00 do nedelje, 8. 9. 2019, do 17.00.

OTVORITEV RAZSTAVE IZDELKOV VGC SKUPAJ

7. 9. 2019, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

Delček dejavnosti VGC Skupaj smo pokazali na 33. straški jeseni z izdelki delavnic klekljanja, izdelovanja nakita in počitniških delavnic otrok.

Vse delavnice, predavanja, srečanja in izobraževanja so namenjena občanom vseh generacij. Zvrstile so se številne ustvarjalne in kuharske delavnice, tečajji računalništva, fotografije in angleščine, predavanja za osebno rast in karierni razvoj, učna pomoč na šoli in počitniške aktivnosti za otroke.

V projektu tesno sodelujemo z različnimi društvi in organizacijami pri izvedbi in informiranju udeležencev.

SPROSTITEV ZA ZDRAVJE

18. 9. 2019, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

Zadihajmo s plesom

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

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

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

Termini srečanj so:

- sreda, 18. 9. 2019, ob 17.00,
- sreda, 2. 10. 2019, ob 17.00 in
- sreda, 16. 10. 2019, ob 17.00.

