

KUHAJMO IN JEJMO ZDRAVO

5. 2. 2018 ob 16.00
Kuhinja OŠ Dolenjske Toplice

1. Pustne jedi

Spoznajte pustne dobrote z večjo hranilno vrednostjo, pa zato nič manj okusne. »MIŠKE, FLANCATI, PINCA« in predpustni čas malo drugače ... z visoko beljakovinskimi mokami in brez uporabe jajc.

12. 2. 2018 ob 16.00
KKC Dolenjske Toplice

2. Smutiji

Po kratkem predavanju o sadnih in zelenjavnih smutijih ter kombinacijah obih, bo sledila še priprava. Naredili

bomo nekaj smutijev, spoznali goji jagode, chia semena, camu camu ...

19. 2. 2018 ob 16.00
KKC Dolenjske Toplice

3. Brezglutenske jedi

Gluten v prehrani je za nekatere zdravstveno nesprejemljiv, zato je znanje o tem nadvse koristno in uporabno pri kuhanju. Spoznali boste, katere jedi ne vsebujejo glutena in jih nekaj tudi pripravili.

26. 2. 2018 ob 16.00
Kuhinja OŠ Dolenjske Toplice

4. Kaneloni palačinke

Pripravili bomo Vege kanelone brez jajc iz polnovredne moke, panirali brez jajc, naredili še bavarsko omako,

izdelali bomo sami vege majonezo brez jajc ter naredili francosko solato.

Vse štiri delavnice bo vodila **Suzana Plut**, zagovornica zdravega življenja in vegetarijanka.

DELAVNICE ZDRAVJA IN USTVARJALNOSTI

1. 2. 2018 ob 16.00

1. Stres in tehnike sproščanja

Vabljeni na zanimiv pogovor o stresu, prepoznavanje stresnih stanj ter kako stres vpliva na človeka.

Spoznali boste nekaj enostavnih, a zelo učinkovitih tehnik sproščanja, ki preženejo ali vsaj močno olajšajo doživljanje stresa.

15. 2. 2018 ob 16.00

2. Vpliv barv na človeka in (risanje ali barvanje) mandal

Barve močno vplivajo na naše počutje, pa če se mi tega vpliva zavedamo ali ne. Vsaka barva ima svoje lastnosti in če jih upoštevamo, lahko aktivno vplivamo na stanja, ki jih želimo doseči.

22. 2. 2018 ob 16.00

3. Delavnica pletenja z rokami

Naučene nove spretnosti imajo več koristi, saj si z njimi zapolnimo čas, obogatimo življenje z uporabnimi izdelki in krepimo svoje spretnosti. Predznanje ni potrebno.

Delavnice bo vodila **Aurora Jana Frank**, ki ima mnoga znanja in izkušnje.

Delavnice bodo v **Sejni sobi I Kongresno kulturnega centra Dolenjske Toplice**.

DNEVNI CENTER VGC SKUPAJ RIC NOVO MESTO

Večgeneracijski center SKUPAJ ima sedež v prostorih RIC-a Novo mesto (Topliška cesta 2, rumena stavba nasproti avtobusne postaje), kjer je z novim letom vsem na voljo dnevni center za druženje vsak delovni dan med 8. in 19. uro.

V dnevnem centru vam je na voljo prijeten kotiček za druženje, pogovor. Na voljo so vam različne revije, knjige, računalnik z dostopom do interneta, TV ... ter vse informacije v zvezi z aktivnostmi Večgeneracijskega centra Skupaj.

**Informacije in prijave na
05 907 57 10 ali 031 329 567 in
na zvonka.potocar@ric-nm.si**



**BREZPLAČNE
AKTIVNOSTI**

DOLENJSKE TOPLICE

FEBRUAR 2018