

## LAHKE JEDI ZA ČIŠČENJE TELESA

8. 1. 2018 ob 16.00

Delavnica na temo čiščenja telesa po praznikih bo priložnost, da poskrbite za svoje zdravje in telo osvobodite odvečnega ... skuhali boste vsaj dve »zdravilni« jedi, tudi očičevalni čaj in spoznali zelišča, ki čistilno delujejo na telo, ter nekaj o probiotičnih kulturah. Z vami bo **Suzana Plut**, zagovornica zdravega življenja in vegetarijanka.

Srečanje bo v **ponedeljek, 8. 1. 2018**, ob **16. uri** v KKC Dolenjske Toplice.

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

## POTOPISSNO PREDAVANJE O ARUBI

11. 1. 2018 ob 16.00

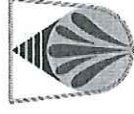
Aruba je otrok v Karibskem morju in je del nizozemskih Antilov. Majhen je tudi za nas Slovence, saj je dolg le 30 km in širok 9 km. Vsako leto pa ga obišče 36-krat več turistov, kot ima prebivalcev.

Srečanje s tem simpatičnim otokom bo zagotovo zanimivo in poučno, zato se nam pridružite na »potovanju«, ki vam ga bo slikovito predstavila **Aurora Jana Frank**, ki je Arubo spoznala ob obisku in poroki svojega sina.

Dobimo se v **četrtek, 11. 1. 2018**, ob **16. uri** v KKC Dolenjske Toplice.



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



LJUDSKA UNIVERZA  
KOČEVJE



Večgeneracijski  
center Skupaj

**BREZPLAČNE  
AKTIVNOSTI**

**DOLENJSKE TOPLICE**

**JANUAR 2018**



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI 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.

## DELAVNICE ZA OSEBNO RAST

**15. 1. 2018 ob 16.00**

### **1. Ujemi svojo srečo**

Veliko ljudi meni, da je sreča nekaj, kar pride samo po sebi ali pa nam jo nekdo celo podari. Zato obsedijo doma, v svojem varnem fotelju in jo čakajo .... Kaj pa vi menite o svoji sreči?

**18. 1. 2019 ob 16.00**

### **2. Kje kupiti samozavest?**

Vabljeni na pogovor o samozavesti, kaj to sploh je in kaj storiti oz. kako jo zgraditi, če nam jo primanjkuje.

**25. 1. 2018 ob 16.00**

### **3. Zavestno čustvovanje**

Ste si že kdaj postavili vprašanje, ali imamo mi čustva ali imajo čustva nas? Odgovori na to vprašanje so običajno precej različni. Na predavanju boste slišali več o čustvih, kako prepoznamo predvsem negativna čustvena stanja in kako stopimo na pot spreminjanja tistih čustev, ki nas omejujejo.

Vse tri delavnice bo vodila **Aurora Jana Frank**, ki vas bo navdušila s svojimi bogatimi znanji in izkušnjami.

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

## KUHAJMO IN JEJMO ZDRAVO

**22. in 29. 1. 2018 ob 16.00**

**1. Stročnice:** kratko predavanje o beljakovinski vrednosti stročnic, kot so leča, čičerika, adzuki fižol, mung dal. Skuhali bomo nekaj jedi iz njih.

**2. Nakaljevanje:** kratko predavanje o nakaljevanju žit in stročnic ter kakšna je njihova lažja prehranska sprejemljivost. Naredili bomo nekaj solat in uporabili že nakaljena semena in žita.

Delavnici bo vodila **Suzana Plut**, ki je izjemna poznavalka zdrave prehrane.

Delavnici bosta v prostorih **Kongresno kulturnega centra Dolenjske Toplice**.

