

Torek, 19. 6. 2018, ob 17. uri

Prostovoljstvo in prva pomoč v gospodinjstvu

Izvajalka: Katja Banič (Civilna zaščita Škocjan, KORK Škocjan), Gabi Ogulin Počrvina
Lokacija: Metelkov dom

Nesreča ne počiva in lahko se zgodi tudi pod domačo streho. Ali znamo pravilno postopati, se zavedamo, da so lahko pomembne že sekunde?

Na delavnici boste spoznali najpogostejše poškodbe v gospodinjstvu in kakšni so pravilni postopki in ukrepi pri poškodbi. Spoznali boste tudi temeljne postopke oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Predstavili pa vam bomo tudi možnosti prostovoljstva v vašem okolju.

Napovedujemo brezplačne poletne počitniške aktivnosti od 26. 6. do 28. 8. 2018.

Spremljajte naše objave na <http://vgc-skupaj.si>.

Aktivnosti so brezplačne.

Vabljeni vsi občani, da se udeležite brezplačnih predavanj, delavnic ali pa tudi v vlogi izvajalcev, prostovoljcev popestrite ponudbo v vašem kraju.

Za vse INFORMACIJE smo vam na voljo na tel. številki 059 075 710 ali 031 329 567 (Gabi Ogulin Počrvina) ali na gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si.



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



LJUDSKA UNIVERZA
KOPER



**Večgeneracijski
center Skupaj**

AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA SKUPAJ V OBČINI ŠKOCJAN

V METELKOVEM DOMU ALI NA PROSTEM

maj in junij 2018



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



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 zrasla v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

Torek, **8. 5. 2018**, ob 17. uri

Telesna vadba za vse generacije

Izvajalka: Julia Žefran

Lokacija: zbor pred Metelkovim domom
(Ovisno od vremenskih razmer bo vadba na prostem ali v Metelkovem domu.)

Začetek vadbe z raztezanje, kondicijsko vadbo, in nadaljevanje z vajami za moč in ravnotežje.

Torek, **15. 5. 2018**, ob 17. uri

Telesna vadba za vse generacije

Izvajalka: Julia Žefran

Lokacija: zbor pred Metelkovim domom
(Ovisno od vremenskih razmer bo vadba na prostem ali v Metelkovem domu.)

Začetek vadbe z raztezanje, kondicijsko vadbo, in nadaljevanje z vajami za moč in ravnotežje.

Torek, **22. 5. 2018**, ob 17. uri

1, 2, 3, uživajmo vsi: kakovostno preživljanje prostega časa z družino

Izvajalki: Zala Štamcar, Gabi Ogulin
Počrvina

Lokacija: zelenica pred knjižnico in Metelkovim domom

Najprej bomo prebrali pravljico, nato pa izdelali družabno igro Twister za domačo uporabo.

Torek, **29. 5. 2018**, ob 17. uri

Vsak izmed nas lahko goji šparglje

Izvajalka: Suzana Plut

Lokacija: Metelkov dom

Na predavanju bo predstavljen način gojenja špargljev na visoki gredi, sezona pridelave, pomen za zdravje, uporaba v kuhinarki, pogovorili se bomo o najpreprostejših receptih, nekaj receptov boste tudi odnesli domov.

Torek, **5. 6. 2018**, ob 17. uri

Pravilno kompostiranje

Izvajalka: Suzana Plut

Lokacija: Metelkov dom

Na predavanju bo predstavljen pomen kompostiranja, pravilna sestava komposta in pridelava le-tega v enem letu, pa tudi katerih rastlin ne kompostiramo, kateri so pospeševalci oz. zaviralci kompostiranja, kaj je lahko pri kompostiranju narobe in kako popravimo napake.

Torek, **12. 6. 2018**, ob 17. uri

Naravna čistila in eterična olja

Izvajalka: Suzana Plut

Lokacija: Metelkov dom

Predstavljenih bo nekaj naravnih sestavin za čiščenje, uporaba le-teh v ekoloških čistilih, eterična olja, ki delujejo antiseptično in povečujejo učinek doma narejenih čistil.

