

kateremu se pridružujejo kristalne in himalajske posode ter šamanski in oceanski boben ..., vzpostavijo skoraj otipljivo valovanje zvoka. Kljub temu, da se instrumenti telesa ne dotikajo, se občutijo zvočne vibracije, ki skozi posameznikovo osebno vibracijo prehajajo od subtilnejših nivojev čustvenega, miselnega in duhovnega, pa vse do fizičnega telesa. Ko zvočni valovi vstopijo v telo, se namreč v celicah sprožijo tresljaji z isto frekvenco, kar pomaga obnoviti in okrepiti zdravje, vitalnost in življenjsko moč organizma. Zvok podpre posameznika, da sprostí vse, kar je že doseglo svoj namen, ter celovito vstopi v zelena hrepenenja, potenciale in veselje do življenja.

Torek, 17. 4. 2018, ob 17. uri

#### **Živeti s stresom**

Izvajalka: Ksenija Lorber

Lokacija: Metelkov dom

Na delavnici boste spoznali tehnike sproščanja in obvladovanja stresnih situacij. Ni ga človeka brez stresa. Pomembno je le, kako ga obvladujemo.

Torek, 24. 4. 2018, ob 17. uri  
**Življenje z otroki**

Izvajalka: Ksenija Lorber

Lokacija: Metelkov dom

Delavnica je zasnovana tako, da pomaga razumeti in popravljati situacije, v katerih je otrokovo vedenje neustrezno. Uporabljen je pristop socialnega učenja. Delavnica pomaga odraslim poglobiti povezavo z otroki in spodbuja samozavest, odgovornost, odpornost in samospoštovanje; prinese nova »komunikacijska« orodja za takojšnjo uporabo. Poučarjen je tudi pomen vključenosti staršev v učenje, ki ni formalno vezano le na šolo.

Aktivnosti so brezplačne.

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](mailto:gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si).



**AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA  
CENTRA SKUPAJ V OBČINI ŠKOCJAN  
V METELKOVEM DOMU IN  
V OŠ FRANA METELKA ŠKOCJAN**

**Marec in April 2018**



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

Torek, 6. 3. 2018, ob 17. uri

**Oreški in kosmiči**

Izvajalka: Suzana Plut

Lokacija: OŠ Frana Metelka Škočjan

Pripravili boste zdrave zajtrke in večerje ter sladice, ki odlično zapolnijo želodčke tudi v času malice.

Torek, 13. 3. 2018, ob 17. uri

**Smutiji**

Izvajalka: Suzana Plut

Lokacija: OŠ Frana Metelka Škočjan

Naučili se bomo zmešati različne smutije, kako doseči kremasto strukturo, vključili alge, kakav, camu camu, chia, ter se pogovorili o sestavinah zanje, glede na dostopnost sezonskih surovin...

Torek, 20. 3. 2018, ob 17. uri

**5 korakov do dela, ki si ga želim**

Izvajalka: Tea Petančič

Lokacija: Metelkov dom

Na delavnici se boste seznanili z glavnimi koraki, ki vas pripeljejo do želenega dela, s

težavami, ki vas lahko ovirajo ter kdo vse vam lahko pomaga na tej poti. Delavnica je podkrepljena s praktičnimi primeri in uporabna za vse, ki trenutno niste najbolj zadovoljni s svojo delovno situacijo ter si jo želite na čim hitrejši način izboljšati.

Torek, 27. 3. 2018, ob 17. uri

**Uspešna komunikacija - ključ do razgovora**

Izvajalka: Tea Petančič

Lokacija: Metelkov dom

Na delavnici se boste seznanili z glavnimi koraki, ki vas pripeljejo do želenega razgovora na hitrejši način, s težavami, ki vas lahko ovirajo na tej poti in kako postati prva izbira delodajalca. Skozi praktične vaje boste spoznali, kako pritegniti pravega delodajalca in katera so tista glavna vprašanja, ki zanimajo vse delodajalce. Delavnica je namenjena vsem aktivnim iskalcem zaposlitve, ki so naveličani pošiljanja neprestanih ponudb brez odgovora in se želijo čim hitreje zaposliti.

Torek, 3. 4. 2018, ob 17. uri

**Izdelovanje ogrlic iz starih majic**

Izvajalka: Petra Pučko

Lokacija: Metelkov dom

Uporabili bomo stare neuporabne bombažne majice s kratkimi ali dolgimi rokavi in iz njih izdelali unikatne ogrlice. Dodali bomo še razne perle iz starih poškodovanih "razpadlih" ogrlic in rožice, ki jih bomo prav tako naredili sami iz razrezanih trakov iz majic.  
*Zaželeno je, da s seboj prineseta kakšno staro majico, ki je ne uporabljate več, in kakšno staro poškodovano, razpadlo ogrlico.*

Torek, 10. 4. 2018, ob 17. uri

**Zvočno uglasčevanje s starodavnimi glasbili**

Izvajalka: Irena Zupančič

Lokacija: Metelkov dom

Izvajalka bo predstavila vpliv zvoka na človeka ter z vami izvedla izkušnjo zvočnega sproščanja. *Zvočna gong kopa!* predstavlja aktivno polje zvoka (zvokovni ovoj), ki se ustvari ob igranju na starodavna glasbila. Gostota tonov mnogih instrumentov, med katerimi ima vodilno vlogo ravno gong,