

TELESNA VADBA

April - maj 2020

Telesna dejavnost je v teh dneh bistveno zmanjšana, dnevna rutina je dobila nove okvire in vsebino. Število prehojenih korakov je manjše, obisk organizirane telesne vadbe ni možen, odreči se moramo tudi dejavnostim, ki smo se jih udeleževali konec tedna.

Za spodbudo h gibanju in razgibanju doma je program Razgibaj se:

https://www.youtube.com/channel/UCoZERP8K0_FsC44huy9skOw

Vabimo vas, da spoznate in se preizkusite v nordijski hoji s pomočjo brezplačnega gradiva, ki vam je na voljo v spletni učilnici:

<http://povezave.kopa.si/nord/index.html>

Vaje za starejše so vsekakor bolj primerne za tiste v zrelih letih, lahko pa jih koristno vključite v svojo dnevno vadbo tudi mlajši. Izvajate jih v premoru med delom ali zgolj za popestritev drugih oblik telesne aktivnosti.

Najdete jih na povezavi:

<https://youtu.be/Q6xI74zn99Y>

PREKINITEV VSEH AKTIVNOSTI VGC

Zaradi izrednih razmer epidemije korona virusa smo morali odpovedati načrtovane delavnice, saj kot izobraževalna organizacija ne smemo izvajati nobenih aktivnosti za udeležence, zaposleni pa opravljamo delo od doma.

Odpovedne so bile naslednje aktivnosti:

17. 3. 2020, ob 17.00, Knjižnica Dol. Toplice
Ura pravljic in tematska ustvarjalna delavnica

19. 3. 2020, ob 17.00, KKC Dolenjske Toplice
Kako ohraniti možgane - predavanje

26. 3. in 2. 4. 2020, ob 17.00, KKC Dol. Toplice
Urjenje spomina (2 delavnici)

Odpovedane delavnice in predavanja bomo izpeljali kasneje, predvidoma jeseni, če bodo razmere to dopuščale.

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

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.



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski
center Skupaj**

**BREZPLAČNE
AKTIVNOSTI**

DOLENJSKE TOPLICE

APRIL-MAJ 2020



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

ZDRAVA PREHRANA

April - maj 2020
spletna učilnica

Poskrbimo za zdravo prehrano



Ali vam v času izolacije, prekinitve vseh stikov z zunanjim svetom, predvsem pa z ljudmi, ki predstavljajo vašo socialno mrežo, uspe ohraniti zdravje in primeren način prehranjevanja.

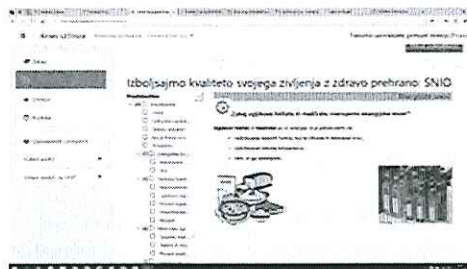
Na začetku je še šlo, dalj ko traja to stanje, težje je, če nimamo trdnih prehrabnih navad in možnosti do zdravih živil.

Vabimo vas, da si čas zapolnite tudi s spletnim prebiranjem gradiv: »Izboljšajmo kvaliteto svojega življenja z zdravo prehrano« in »Ali nam hrana lahko škoduje«.

Na povezavi boste vstopili v spletno učilnico, kjer vam je na voljo brezplačno e-gradivo za samoizobraževanje:

<https://ucilnice.arnes.si/course/view.php?id=17941>

Izvedeli boste kaj novega, morda utrdili, kar že veste, dobili idejo za pripravo različnih jedi, si pomagali z recepti, ob tem pa se urili v, vse bolj nepogrešljivih, digitalnih kompetencah.



Zdrava prehrana - Nekaj divjega

Ste vedeli, da lahko na sprehodu po Sloveniji najdete kar tri tisoč samoniklih rastlin in da jih je od tega skoraj pol užitnih? Trobentice, koprive, regrat in čemaž so spomladi že stalnica na naših krožnikih, jedi pa tako začинimo s priokusom divjine in super močmi.

Dario Cortese, poznavalec in ljubitelj divjih rastlin ter avtor več kot desetih knjig z recepti za pripravo divje hrane, poudarja, da je vsa divja hrana »superhrana«. In to zastonj.

DNEVNI CENTER VGC

Večgeneracijski center SKUPAJ ima sedež v prostorih RIC-a Novo mesto (Topliška cesta 2, rumena stavba nasproti avtobusne postaje), kjer vam je na voljo bomo dnevni center za druženje.

Trenutno je zaradi izrednih razmer pandemije korona virusa ZAPRT. Takoj, ko bo mogoče, ga bomo odprli in vam bo na voljo vsak delovni dan med 8. in 19. uro.

Sodelavke na projektu delo opravljamo od doma in organiziramo dejavnosti, ki so vam na voljo preko internetnih povezav, kot so FB, ZOOM, e-pošta in druge. Potekajo naslednje vsebine:

- Skrb za zdravje in telesna vadba
- Poskrbimo za zdravo prehrano
- Klepet iz domačega naslanjača
- Ustvarjanje v domačem okolju
- Domača zeliščarska lekarna

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

