

24. 6. 2020, ob 17.00,

KD Straža in okolica

Sproščanje ob gongih

Gong je najbolj resonantno glasbilo na zemlji, saj zaradi izrednega nihanja združi izjemen spekter tonov, ki delujejo zelo blagodejno. Zvok podpre posameznika, da sprosti manj prijetne občutke in stanja neravnovesja v telesu ter poveča veselje in lahkotnost do življenja.

Delavnica je primerna za vse generacije. Z vami bo Irena Zupančič. V lepem vremenu bo delavnica na prostem.



S seboj prinesite
ležalno podlogo,
odejo in vzglavnik
ter stekleničko
vode.

O lokaciji bomo
prijavljene obvestili.

NAPOVEDUJEMO POČITNIŠKE DELAVNICE

Pripravljamo športne in družabne igre ter ustvarjalne **počitniške delavnice za otroke**, ki se bodo pričele v **sredo, 1. julija 2020**, ter potekale ves julij in avgust.

Vse počitniške delavnice so **brezplačne**, namenjene otrokom od 1. do 6. razreda oz. **od 6. do 12. leta**, v družbi mlajših tudi starejšim otrokom.

Počitniške aktivnosti bodo potekale vsako sredo od 9.00 do 12.00 v KD Straža in okolici.

Malica in pijača iz nahrbtnika.

Za vse informacije in prijave nas lahko pokličete na tel. številki **059 07 57 10** ali **031 329 567 (Zvonka Potočar)**, ali nam pišete 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 V STRAŽI**

JUNIJ 2020



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

KUHARSKE DELAVNICE

3. 6. 2020, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

Jedi iz špargljev

Šparglji veljajo za znanilce pomladi in hkrati za eno najbolj iskanih delikates. Bogati so z vitamini in minerali ter folno kislino. Pripravimo jih na nešteto načinov, v ponvi, pečici, na žaru, v kremni juhici ali bogati solati. Z izkušeno izvajalko **Suzano Plut** boste pripravljali jedi za popoln obrok od predjedi do solate.



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

17. 6. 2020, ob 17.00,
Kulturni dom Straža



Kruhki z drožmi in stročnice malo drugače

Peka kruha z drožmi je vse bolj v rabi, zato bodo slastni kruhki s posebnimi namazi vabljiva kombinacija. Izvajalka **Suzana Plut** vam bo predstavila stročnice, kot so črna leča, bob, čičerika ..., kako jih pripraviti v namazih in solatah kot visoko beljakovinski obrok. Okusno in poučno bo, zato ne zamudite.

ZDRAVJE IN SPROSTITEV

10. 6. 2020, ob 17.00,
Kulturni dom Straža

Zdravilni sladki pelin

Sladki pelin (*Artemisia annua* L.), znan tudi pod imenom enoletni pelin, je trenutno ena izmed najbolj iskanih zdravilnih rastlin pri nas. Prav gotovo bo tudi vsebina delavnice, ki jo bo vodila **Irena Zupančič**, zanimiva in koristna. Z vami bo delila svoje znanje ter izkušnje pri gojenju in predelavi sladkega pelina.

