

# TEČAJ ANGLEŠKEGA JEZIKA ZA STAREJŠE

prekinitev 18. 3. 2020  
Kulturni dom Straža

Znanje tujih jezikov je vse bolj koristno za vse generacije. Starejšim nudi priložnost, da ostanejo mentalno aktivni do pozne starosti. Posebej neprecenljivo pa je takrat, ko se znajdemo na potovanju po tujih krajih v težavah in nas znanje angleščine lahko reši iz zagate. Obnovili boste besedišče, ga dopolnili, ponovili slovnične strukture, predvsem pa se veliko pogovarjali.

Udeleženci so s tečajem začeli februarja in vodila ga je **Roberta Ilc**. Učenje je potekalo v dveh skupinah, začetni in napredni, zaključili pa bi ga konec marca.

**Tečaj smo morali zaradi izrednih razmer epidemije korona virusa prekiniti, saj kot izobraževalna organizacija ne smemo izvajati nobenih aktivnosti za udeležence, zaposleni pa opravljamo delo od doma.**

## 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](mailto: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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



Večgeneracijski  
center Skupaj

**BREZPLAČNE  
AKTIVNOSTI V STRAŽI**

**MAREC - 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 prehodu 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 začnimo 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.

## 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/UCoZERP8K0FsC44huy9skOw>

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>

