

## ZDRAVJE IN SPROSTITEV

23. 9. 2020, ob 17.00,  
Kulturni dom Straža

### *Zadihajmo s plesom*

Na delavnicah boste pregibali vse dele telesa, se ob glasbi posvetili različnim načinom gibanja, ki nam pomagajo ozaveščati naša čustvena stanja.

Plešemo bosí, v nedrsečih nogavicah ali copatih ter v lahkih večslojnih oblačilih, ki nam omogočajo gibanje. Za zaključno sproščanje prinesite podlogo za ležanje in stekleničko vode.

Delavnice bo vodila **Zvonka Potočar**, ki se z radostjo predaja plesu in meditaciji v gibanju.

Termini srečanj so:

- sreda, 23. 9. 2020, ob 17.00,
- sreda, 7. 10. 2020, ob 17.00 in
- sreda, 21. 10. 2020, ob 17.00.

## DNEVNI CENTER VGC SKUPAJ RIC NOVO MESTO

Večgeneracijski center SKUPAJ ima sedež v prostorih RIC-a Novo mesto (Topliška cesta 2, rumena stavba nasproti avtobusne postaje), kjer vam je na voljo dnevni center za druženje vsak delovni dan med 8. in 19. uro.

**V kolikor bi želeli sodelovati, ponuditi znanje, sooblikovati ponudbo v Straži in naš program, vas vabimo, da se nam pridružite kot prostovoljec ali kot zunanji sodelavec.**

**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 zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski  
center Skupaj**

**BREZPLAČNE  
AKTIVNOSTI V STRAŽI  
SEPTEMBER 2020**



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## POTOPIŠNA PREDAVANJA

2. 9. 2020, ob 18.00,  
Kulturni dom Straža

### *Mehika in Gvatemala*

Z vami bo **Klara Avsenik Žagar**, strastna popotnica, fotografinja, velika gurmanka. Poznamo jo tudi kot **Curryandlove**, ko nas prek svojih socialnih omrežij spoznava z različnostjo življenja.



Klara je lani avgusta odpotovala v Mehiko, o kateri ni vedela prav veliko. Mesec in pol Mehike jo je povsem navdahnili, saj je spoznavala čudovite templje, z Mehičani praznovala dan mrtvih in se prepuščala tudi dobri

hrani. Po Mehiki pa se je odločila obiskati še Gvatemalo, deželo delujočih vulkanov in troških gozdov.

9. 9. 2020, ob 18.00,  
Kulturni dom Straža

### *Centralna Amerika - 2 meseca v karanteni*

Drugo predavanje Klare **Avsenik Žagar** bo nadaljevanje še bolj posebne popotniške zgodbe.

Klara je v času korona virusa obtičala v Hondurasu. Z nami bo delila, kako je doživljala to obdobje, ko se dva meseca nikakor ni mogla vrniti domov. Ko pa se je - pa je potovala več kot 80 ur. Preden se je svet ustavil, je potovala po Gvatemali in El Salvadorju, tako da bo beseda tekla tudi o tem. Skozi pripoved in fotografije



nam bo omogočila, da tudi mi izkusimo pisano kulturo ter bogato zgodovino centralne Amerike. Govorili boste o prigodah, hrani, kulturi, ljudeh in lepih rečeh.

## KUHARSKE DELAVNICE

16. 9. 2020, ob 17.00,  
Kulturni dom Straža

### *Kruh iz droži in namazi*

Peka kruha z drožmi je vse bolj v rabi, zato bo znanje, kako pripraviti takšen kruh dobrodošlo in uporabno. Obogatili ga boste z okusnimi namazi, kar vam bo predstavila izvajalka **Suzana Plut**.

30. 9. 2020, ob 17.00,  
Kulturni dom Straža

### *Fermentacija v kozarcu*

Repa in zelje predstavljata pomembno živilo v naši prehrani. Vsebujeta koristne vitamine in minerale. Ko dozorita, ju ne moremo porabiti naenkrat in na zalogo, zato ju kisamo in pripravimo za uporabo pozimi.

Skrivnost, kako ta postopek izpeljati v kozarcu, vam bo razkrila **Suzana Plut**, cenjena izvajalka kuharskih delavnic.

