

TEČAJ ANGLEŠKE KONVERZACIJE

**5. 5. do 2. 6. 2021, ob 18.00,
Kulturni dom Straža**

Srečanja so usmerjena v spoznavanje angleške kulture in konverzacijo, ki vam bo v pomoč morda na potovanjih po tujini ali pri stikih s tujci doma.

Učenje tujega jezika je koristno za vse generacije, posebej starejšim pa nudi priložnost, da ste mentalno aktivni do pozne starosti.

Srečali se boste na petih delavnicah v maju in začetek junija. Tečaj bo vodila **Elena Marijana Stanko**, zelo izkušena predavateljica tujih jezikov.

Prijave zbiramo do 3. maja 2021 po telefonu ali e-pošti. Pohitite, ker je število mest omejeno.

NAPOVEDUJEMO POČITNIŠKE DELAVNICE

Pripravljamo športne in družabne igre ter ustvarjalne **počitniške delavnice za otroke**, ki se bodo pričele v **sredo, 30. junija 2021**, potekale pa bodo do konca avgusta.

Vse **brezplačne** počitniške delavnice so 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.

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



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski
center Skupaj**

**BREZPLAČNE
AKTIVNOSTI V STRAŽI**

MAJ - JUNIJ 2021



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

NORDIJSKA HOJA ZA VSE GENERACIJE

5. 5. 2021, ob 18.00

12. 5. 2021, ob 18.00

19. 5. 2021, ob 18.00

**zbor na parkirišču pri
železniški postaji v Straži**

Gibanje in hoja v naravi je za dobro počutje in zdravje ključnega pomena, zato prehod na izvedbe delavnic v živo začnemo z nordijsko hojo.

Udeleženci različne starosti se boste lahko dobro razgibali, spoznali osnove nordijske hoje, opremo in pozitivne učinke v primerjavi z običajno hojo.

Nato se boste v spremstvu vaditeljice **Valentine Žefran** odpravili na pohod po sprehajalni poti ob reki Krki.

Bodite športno oblečeni, za nordijske palice bo poskrbljeno.

ZDRAVJE IN SPROSTITEV

9. 6. in 23. 6. 2021, ob 17.30,

Kulturni dom Straža

Razgibajmo se s plesom

Ples je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe, z vsakim gibom, ko premaknemo telo, pa se v človekovi duši ustvarja zadovoljstvo. Pregibali boste celo telo, se ob glasbi posvetili sebi, različnim načinom gibanja, ki nas podpirajo, nam pomagajo ozaveščati različna čustvena stanja.

Plešemo lahko bosi, v copatih ali v neдрsečih nogavicah, oblečeni v lahkih oblačilih, ki nam omogočajo gibanje. S seboj imetje tudi ležalno podlogo in stekleničko vode.

Delavnice bo vodila **Zvonka Potočar**, ki neizmerno uživa v gibanju in plesu. Zaradi omejitev so prijave obvezne.

16. 6. 2021, ob 18.00,
lokacija na prostem ob reki
Krki v Straži

Zvočno sproščanje

Zdravilna vibracijska glasbila, ki jih boste na delavnici spoznali, vam bodo nudila prijetno izkušnjo in umiritev ob zvokih. Zvočno sproščanje predstavlja aktivno polje zvoka, ki se ustvari ob igranju na starodavna glasbila, poveča se veselje in lahkotnost do življenja.

Delavnica je vsekakor primerna za vse generacije. Z vami bo **Irena Zupančič**, izvajalka zvočnih kopeli. **S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo in vzglavnik ter stekleničko vode. V primeru dežja bo delavnica v KD Straža.**

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

