

VRTNARSKA IN POSEBNA KUHARSKA DELAVNICA

Delavnici s koristnimi vrtnarskimi in kuharskimi nasveti vas bosta pritegnili in obogatili z novim znanjem:

- **Ponedeljek, 10. 5. 2021, ob 17. 00, Kompostiranje na vrtu (praktična delavnica na terenu, Ob Sušici 4)**
- **Ponedeljek, 17. 5. 2021, ob 17.00, Zdravi zajtrki, malice in večerje »1-TO GO«, v KKC Dolenjske Toplice**

Delavnici bo izpeljala **Suzana Plut**, ki vas bo navdušila s svojim znanjem, poleg tega pa ima zelo bogate izkušnje pri vodenju tovrstnih delavnic.

Prijave na kuharsko delavnico so zaradi omejenega števila do 10 udeležencev obvezne.

USTVARJALNE DELAVNICE UČENJE UČENJA

24. 5. 2021, ob 17.00

31. 5. 2021, ob 17.00

KKC Dolenjske Toplice

Za spodbujanje vaše kreativnosti ter medgeneracijsko povezovanje, učenje in sodelovanje bosta potekali dve delavnici namenjeni vsem, ki želite svoj prosti čas preživeti ob ustvarjanju, izmenjavi idej in druženju. Prva delavnica bo na temo **Pomlad na sliki** in druga **Družabne igre skozi čas**.

Izvajalka obeh delavnic je **Nina Kolar**, vsestranska ustvarjalka in umetnica na različnih področjih. Prijave na delavnico so zaželeno.

**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**

DOLENJSKE TOPLICE

MAJ 2021



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

3. 5. 2021, ob 17.00
KKC Dolenjske Toplice

Access Bars® - predstavitev

Access Bars® je čudovito orodje, ki nas uči prejetanja. Ali iščete učinkovito rešitev, da se znebite stresa, tesnobe, strahov ali depresije? Bi radi pomagali sebi ali svojim otrokom, da postanejo uspešnejši v šoli? Ste zainteresirani za večjo regeneracijo in osvežitev vašega telesa in duha? Ali vaše telo uživa v razvajanju, masažah, nežnih dotikih?

Vabimo vas na brezplačno predstavitev Access Bars® tehnike. Lahko boste sami prejeli kratek tretma Barsov in preizkusili delovanje v praksi.

Prijave na delavnico so obvezne. Z vami bo **Maja Medic Tomič**, ki je raziskovalka onkraj mogočega, access bars praktik in facilitatorka access bars.

27. 5. 2021, ob 17.00,
KKC Dolenjske Toplice

Šamansko zvočno potovanje

Zvočno sproščanje predstavlja aktivno polje zvoka (zvokovni ovoj), ki se ustvari ob igranju na starodavna glasbila.

Gostota tonov mnogih instrumentov, med katerimi ima vodilno vlogo gong, kateremu se pridružujejo kristalne in himalajske posode ter šamanski in oceanski boben..., vzpostavijo skoraj otipljivo valovanje zvoka.

Delavnica je primerna za vse generacije. Zaradi omejenega števila udeležencev se na delavnico prijavite.

S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo in vzglavnik ter stekleničko vode. Z vami bo **Irena Zupančič**, zelo izkušena izvajalka zvočnih kopeli.

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

NORDIJSKA HOJA ZA VSE GENERACIJE

6. 5. 2021, ob 17.00

13. 5. 2021, ob 17.00

20. 5. 2021, ob 17.00

Na treh srečanjih se boste udeleženci različne starosti lahko dobro razgibali. Spoznali boste osnove nordijske hoje, opremo in predvsem pozitivne učinke v primerjavi z običajno hojo.

Odpravili so boste na bližnjo travnato površino, kjer boste usvajali tehniko hoje, nato pa nadaljevali z nordijsko hojo po bližnjih poljskih in gozdnih poteh.

Bodite športno oblečeni, za nordijske palice bo poskrbljeno, če jih nimate.

Delavnice bo vodila **Valentina Žefran**, vaditeljica nordijske hoje.

Zbirno mesto je na parkirišču Balneje Dolenjske Toplice.

