

DELAVNICE ZA ZDRAVJE

četrtek, 12. 5. 2022, ob 17.00
Sitarjeva hiša

Za dobro počutje in več vsakodnevne energije

Vabljeni na predavanje in delavnico, ki bo zelo praktične narave. Preizkusili boste nekaj osnovnih dihalnih, gibalnih in sprostitvenih tehnik. ki jih boste lahko uporabili doma, kadarkoli boste želeli.

Izvajalka delavnice bo **Urška Derganc**, dipl. delovna terapevtka, reflekso, reiki in energijska terapevtka.

Predznanje ni potrebno. Tehnike so primerne za vse starostne skupine in zdravstvena stanja.

Po izkustvenemu predavanju boste lahko postavili tudi vprašanja, da bo učinek delavnice čim boljši.

torek, 17. 5. 2022, ob 17.00
Sitarjeva hiša

Šparglji na več načinov

Pomlad je čas za šparglje, ki jih lahko naberete kot divje v naravi ali pa kupite gojene v trgovini. Zdravilna moč enih in drugih je bolj ali manj enaka. Skrivnosti odlične priprave špargljev, ki jih boste vselej pojedli z užitek, vam bo zaupala **Suzana Plut**, izkušena izvajalka kuharskih delavnic priprave zdrave hrane.

*Projekt VGC Skupaj sofinancira
Občina Dolenjske Toplice, zato so vse
aktivnosti za udeležence brezplačne.*

*Zaradi lažje organizacije vas prosimo,
da se prijavite.*

**Informacije in prijave na
05 907 57 09 ali 031 329 567 in
na zvonka.potocar@ric-nm.si**



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski
center Skupaj**

**BREZPLAČNE
AKTIVNOSTI**

DOLENJSKE TOPLICE

APRIL-MAJ 2022



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

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.

KUHARSKA DELAVNICA

torek, 5. 4. 2022, ob 17.00
Sitarjeva hiša

Spomladanske jedi iz čemaža

Priprava jedi in njihovo uživanje je v družbi **Suzane Plut** posebno doživetje. Vabljeni na delavnico, ki vam bo razkrila skrivnosti in prednosti divjega česna, kot imenujemo čemaž, ki ga spomladi lahko nabereмо v njegovem naravnem okolju. Recepte izbranih jedi boste lahko uporabili tudi doma.

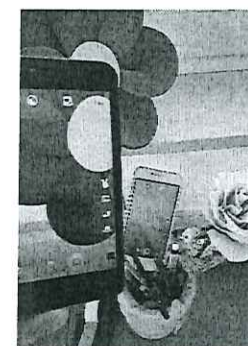


HOJA ZA ZDRAVJE

četrtek, 14. 4. 2022, ob 17.00
zbor na parkirišču Balnea
Dolenjske Toplice

Nordijska hoja za vse generacije

Spoznali boste prednosti in tehniko nordijske hoje, nato pa nadaljevali s hojo po bližnjih poteh. Bodite športno oblečeni, za nordijske palice bo poskrbljeno, če jih nimate. Delavnico bo vodila **Valentina Žefran**, vaditeljica nordijske hoje.



DIGITALNA FOTOGRAFIJA NA PAMETNEM TELEFONU

četrtek, 21. 4. 2022, ob 17.00
KKC Dolenjske Toplice

Po marčevski delavnici uporabe pametnega telefona bomo v aprilu dodali še eno. Na njej bomo pogledali posebnosti in prednosti uporabe fotoaparata, ki ga ima vaš pametni telefon. Dobili boste še druge uporabne in koristne informacije. **S seboj prinesite svoj pametni telefon za praktično delo.**

