

## ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

petek, 18. 3. 2022, ob 8.30  
Kulturni center Primoža Trubarja  
v Šentjerneju

### *Tehnike za več energije in povrnitev volje*

Vabljeni na predavanje in delavnico, ki bo zelo praktične narave. Delavnico bo vodila **Urška Derganc**, dipl.delovna terapevtka, refleksio, energijska, reiki terapevtka.

Preizkusili boste osnovnih dihalnih, gibalnih in sprostitvenih tehnik, ki jih boste lahko uporabili doma, kadarkoli boste želeli.

Predznanje ni potrebno. Tehnike so primerne za vse starostne skupine in zdravstvena stanja. Po predavanju boste lahko postavili tudi vprašanja.

## DELAVNICA UPORABE PAMETNEGA TELEFONA

petek, 8. 4. 2022, ob 8.30  
Kulturni center Primoža Trubarja  
v Šentjerneju

Digitalna znanja so danes nepogrešljivi del vsakdanjega dela in življenja. Pametni telefon je vedno z vami in če ga znate dobro uporabljati, vam je lahko zelo v pomoč. Za vse tiste, ki z njim še niste najbolj spretni, organiziramo delavnico, na kateri se boste naučili uporabnih opravil in dobili koristne informacije. **S seboj prinesite svoj pametni telefon za praktično delo.**

**Informacije in prijave na  
05 907 57 09 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.



**Večgeneracijski  
center Skupaj**

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI  
V ŠENTJERNEJU**

**MAREC-APRIL 2022**



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## POTOPIŠNA PREDAVANJA

**petek, 4. 3. 2022, ob 18.30**  
**Kulturni center Primoža Trubarja**  
**v Šentjerneju**

### *Jordanija*

Jordanija je dežela številnih naravnih čudes, arhitekturnih posebnosti in kulturno-zgodovinskih znamenitosti.

Jordanija je ime dobila po reki Jordan, ki tvori večji del severozahodne meje države. Posebej zanimiva je »Petra«, neplodna prestolnica Nabatejcev, ki je cvetela v 1. stoletju našega štetja, saj so jo napajali obsežni vodni namakalni sistemi in kmetijstvo.

Predavatelj **Franci Kokalj** bo z vami podoživel svoje potovanje po tej deželi, ki vedno znova navdušuje številne obiskovalce in turiste.



*Petra v Jordaniji*

**petek, 1. 4. 2022, ob 18.30**  
**Kulturni center Primoža Trubarja**  
**v Šentjerneju**

### *Pamir*

Gorovje Pamir poznamo predvsem po slovenskih odpravah, ki so tja odhajale dosežati številne vrhove tega gorovja. Leži na stičišču gorovij Tian Shan v Kirgizistanu, Karakorum v Pakistanu, Kunlun Shan na Kitajskem in Hindukuš v Afganistanu. Večina pogorja leži v Tadžikistanu. Manjši deli se nahajajo v Kirgizistan, Afganistan in Pakistan.

Najvišji vrh je Ismoil Somoni z višino 7.495 m. Ima tudi veliko ledenikov, med drugim tudi 72 km dolg ledenik Fedčenko. V Pamirju leži veliko jezero Karakul, iz jezera Zorkal pa izteka reka Pamir, ki se po sotočju z reko Vahan imenuje Pjandž, ki na zahodu obkroža pogorje in ga loči od Hindukuša.

Predavanja **Francija Koklja** so vedno zanimiva in podprta z slikovitimi fotografijami, ki spremljajo njegovo pripoved.

