

Med drugim je odličan kuhar, zeliščar in nagrajeni evropski inovator 2021. Neodvisna komisija ga je med 3.700 proizvajalci v Evropi s področja farmacije in medicine nagradila kot evropskega inovatorja holističnega pristopa predelave hrane kot hranilo in naravno zdravilo.

Iz različnih gob, zelišč, divjih in zdravilnih rastlin izdeluje naravno zdravilo od macerata do hranila. Predava o lastnih izkušnjah, ko je 15 let delal na sebi in je sedaj pri 60-ih letih cel, torej zdrav. Njegove teme in glavni poudarki so: voda, kisik, gibanje, hrana in umiritev. Poučuje o pomembnosti pravilne hidracije v telesu, vplivu gibanja na delovanje notranjih organov, umski umiritvi in nočnem počitku, dihalnih vajah in o hranilih za vsako celico v našem telesu.



Njegova predavanja so konkretna s prikazom različnih vaj in drugih praktičnih nasvetov.

Idejna zasnova o bivalni skupnosti v Šentjerneju

petek, 21. 10. 2022, ob 19.00
Kulturni center Primoža Trubarja

Predstavitel domačina **Anžeta Kodeliča** bo pritegnila s podatki in idejo, ki je zelo pomembna za prebivalce Šentjerneja.

USTVARJALNA DELAVNICA

v sodelovanju s krajevno knjižnico

četrtek, 20. 10. 2022, ob 17.00

Delavnico branja pravljic z ustvarjanjem na novo organiziramo tudi v Šentjerneju. Knjižničarki **Sabini Jordan** se bo pridružila zunanja sodelavka **Darja Hrovatič**. Skupaj sta pripravili zanimivo vsebino s pravljico, po kateri bodo otroci in starši ustvarjali z različnimi materiali in pripomočki.

Informacije in prijave na
05 907 57 09 ali 031 305 640 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 zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski
center Skupaj**

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI
V ŠENTJERNEJU**

OKTOBER 2022



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

PLESI V KROGU ZA NARAVO

- **Nadaljevalna skupina - upokojeanci: vsak ponedeljek od 3. 10. 2022 dalje, ob 8.30;**
 - **Začetna skupina za starejše od 15 let: vsak torek od 4. 10. 2022 dalje ob 19.00 oz. po dogovoru**
- Kulturni center Primoža Trubarja**

Harmonija svetih plesov za naravo nas povezuje med seboj in hkrati utrjuje vezi, ki jih imamo z Zemljo in vsem Stvarstvom. Z gibanjem prebujamo svetove, ki spijo v našem nezavednem in podzavednem svetu, ter odstranjujemo navezanosti, ki nas omejujejo v življenju. S tem gradimo nam nevidne mostove med bitji tega in drugih svetov ter z vsem, kar je bilo, kar je in kar bo.

Z meditativnim gibanjem prebudimo in poglobimo občutenje narave, njenega cikličnega gibanja, se zahvaljujemo za

njeno lepoto in se poklonimo ljubečemu Stvarstvu. Zavemo se čudeža življenja in naše ustvarjalne vloge v njem. Naučimo se našega sobivanja z neusahljivo močjo rojevanja in minevanja.

Glasba za ples in koreografije zanje izvirajo iz različnih koncev sveta, vsi pa imajo enako sporočilo: združevati se v Ljubezni in Svetlobi ter najti pot do Enosti.

Delavnice vodi **Marija Črv**, ki je ples v krogu spoznala preko učiteljice teh plesov **dr. Albince Pesek, izr. prof. za didaktiko glasbe ter glasbene in plesne terapevtke**, jih osvojila do te mere, da to znanje širi naprej, med vse tiste, ki jih želijo spoznati.

PREDAVANJA

Libanon - potopis

petek, 7. 10. 2022, ob 19.00
Kulturni center Primoža Trubarja

Libanon je zanimiva obmorska država na Bližnjem vzhodu, ki na zahodu meji na Sredozemsko morje, na severu in vzhodu

na Sirijo, ter na jugu na Izrael. Libanon zahteva tudi vrnitev zemljišč južno od vasi Šeba, ki so del Golanske planote pod izraelsko zasedbo.

Država je dobila svoje ime po pogorju Libanon, le to pa po aramejski besedi laban, ki pomeni belo in se nanaša na s snegom prekrita gorska pobočja. Iz istega korena izvira tudi arabska beseda za jogurt.

Predavanja **Francija Koklja** so vedno zanimiva, podprta s fotografijami, ki spremljajo njegovo pripoved.

Pet zdravih navad za vsakogar

petek, 14. 10. 2022, ob 19.00
Kulturni center Primoža Trubarja

Delavnico s predavanjem bo vodil **Dušan Portatis Kovač**, ki se ukvarja z gojenjem in predelavo zdravih rastlin, svetovanjem in terapevtsko dejavnostjo.

