

## JESENSKE USTVARJALNE DELAVNICE

v sodelovanju s krajevno knjižnico

**ob sredah, 12. 10., 9. 11. in  
14. 12. 2022, ob 17.00**

**Sitarjeva hiša**

Sodelovanje s krajevno knjižnico je že tradicionalno, zato bomo do konca leta 2022 skupaj organizirali tri bralno-ustvarjalne delavnice. Knjižničarki **Zvonki Peterlin** bo v pomoč zunanja sodelavka **Nina Kolar**, ki se bo vključila v načrtovanje in izvedbo delavnic. Konkretna vsebina delavnic bo objavljena v knjižnici in na drugih oglasnih mestih.



## DNEVNI CENTER VGC SKUPAJ

Večgeneracijski center SKUPAJ ima sedež v prostorih RIC-a Novo mesto (Topliška cesta 2, rumena stavba nasproti avtobusne postaje), kjer vam je na voljo dnevni center za druženje.

**V kolikor bi želeli ponuditi znanje, sooblikovati ponudbo in naš program, vas vabimo, da se nam pridružite kot prostovoljec.**

***Projekt VGC Skupaj se je uradno zaključil 30. 9. 2021, z izvajanjem aktivnosti pa nadaljujemo, vendar s finančno podporo občin, med drugim tudi Občine Dolenjske Toplice.***

*Stik z udeleženci in uporabniki centra želimo ohraniti tudi v prihodnje, zato organiziramo aktivnosti z različno vsebino in za različne ciljne skupine.*

**Informacije in prijave na  
05 907 57 09 ali 031 305 640 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.



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski  
center Skupaj**

**BREZPLAČNE  
AKTIVNOSTI**

**DOLENJSKE TOPLICE**

**SEPTEMBER-  
OKTOBER 2022**



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## PREDAVANJA

### *Pet zdravih navad za vsakogar*

**četrtek, 22. 9. 2022, ob 17.00**  
**Sitarjeva hiša**

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



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

Med drugim je odličen 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.

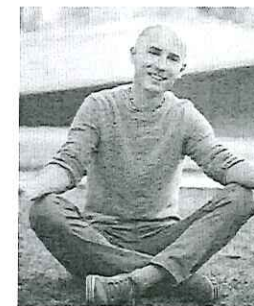
Iz različnih gob, zelišč, divjih in zdravilnih rastlin izdeluje naravno zdravilo od macerata do hranila. Predava o lastnih izkušnjah, ko je 15 let delal na sebi in je sedaj pri 60-ih letih cel, torej zdrav. Njegove teme in glavni poudarki so: voda, kisik, gibanje, hrana in umiritev. Poučuje o pomembnosti 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.

### *20 tihih »lopovov« energije, časa, sredstev, volje in zdravja*

**četrtek, 27. 10. 2022, ob 17.00**  
**Kulturno kongresni center  
Dolenjske Toplice**

Vsebina tokratnega predavanja bo v današnjem tempu življenja, draginje in kriznih razmer vsekakor koristna prav za vsakogar. Predavatelj bo predstavil 20 reči in navad, ki nam redno kradejo energijo in čas ter praznijo žepa. Razkril bo tudi, katere so čudežne navade in male

malenkosti, ki naredijo ogromno razliko ter prinesejo zadovoljstvo, obilje in radost. Poučil vas bo, kako se znebiti nepotrebnih časovnih in materialnih izgub ter kako oplemeniti svoje življenje. Predavanje bo vključevalo praktične primere, ob koncu pa bo čas tudi za vprašanja in odgovore.



**Andrej Pešec** je predavatelj in strokovni sodelavec preko 250 društev, zavodov, knjižnic, šol, podjetij v Sloveniji in na tujem.

Je avtor knjig »Znanje za življenje«, »Vzgoja motiviranih, zdravih in odgovornih otrok« ter »Ženske in moški – odnosi, komunikacija in harmonija«. Izpeljal je že preko 2500 vodenj predavanj, izobraževanj in webinarjev, ki jih krasi praktična sinteza motivacije, znanosti o odnosih, celostnega zdravja in uporabne psihologije, že skoraj pozabljene zdrave kmečke pameti ter zgodb iz vsakdanjega življenja.

