

bodo prešle v dejanja in nas pripeljala do zastavljenih ciljev. Raziskujte in načrtujete skupaj z intuitivno raziskovalko radostnega in lahkotnega življenja, **Majo Medic Tomič** in naj postane vaše življenje v vaši lasti. Srečnejše, bogatejše, boljše, lahkotnejše!

Torek, **5. 2. 2019**, ob 17. uri
KULINARIČNA DELAVNICA – HRANA ZA MLADOSTEN VIDEZ I.

Vsa hrana, ki jo boste skuhale, bo zagotavljala vnos vseh aminokislin. Hrana, bogata z esencialnimi aminokislinami, to so tiste aminokisline, ki jih moramo pridobiti iz hrane, saj jih telo ne proizvaja samo, med esencialne aminokisline štejemo izolevcin, levcin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan, valin. Za vaša nova kulinarčna znanja in spoznanja bo poskrbela Suzana Plut, ki se že 25 let prehranjuje zdravo, kakovostno, kar se odraža na njenem mladostnem videzu.

Torek, **12. 2. 2019**, ob 17. uri
KULINARIČNA DELAVNICA – HRANA ZA MLADOSTEN VIDEZ II.

Vsa hrana, ki jo boste pripravile bo vsebovala večje količine A, B, C, D...vitaminov, cinka, selena, kroma, omega 3... Hrana, ki je bogata z vitamini in minerali, ki podpirajo imunski sistem in telo ohranjajo zdravo, so stročnice,

semena, zelenjava, oreščki, kakav... Za vaša nova kulinarčna znanja in spoznanja bo poskrbela Suzana Plut, ki se že 25 let prehranjuje zdravo, kakovostno, kar se odraža na njenem mladostnem videzu.

Torek, **19. 2. 2019**, ob 17. uri, Metelkov dom
POPESTRIMO PRIHAJAJOČO POMLAD

Izvajalka: Maja Metelko

Zadnji zimski mesec nam nudi ravno še dovolj časa za pripravo na prihajajoče pomladne dni. Tako kot vsako pomlad ponovno oživi narava, lahko z našo pomočjo na novo zaživijo tudi oblačila in naš dom. S šivanko, kvačko, volno ter kombinacijo različnih materialov in tehnik bomo ustvarjali pomladne »preobleke« in dekoracijo. Času primerno pa se bomo seznanili še s kako idejo za preproste pustne šeme.

Vse aktivnosti so brezplačne.

Za vse INFORMACIJE in PRIJAVE v PROGRAM VRELEC MLADOSTI smo vam na voljo na tel. številki 059 075 710 ali 031 329 567 (Gabi Ogulin Počrvina) ali na gabi.ogulin.pocrvina@ric-nm.si.



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski
center Skupaj**

AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA SKUPAJ V OBČINI ŠKOCJAN

Januar in Februar 2019



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
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.

Torek, 8. 1. 2019, ob 17. uri, Metelkov dom
Razstrupljevalni smutiji
Izvajalka: Suzana Plut

Razbremenitev jeter, ledvic in želodca po
napornih praznikih s pripravo
razstrupljevalnih napitkov - smutijev in
probiotikov s pogovorom o probiotičnih
kulturah.

BREZPLAČEN PROGRAM ZA ŽENSKO VRELEC MLADOSTI

1. SREČANJE: 15. 1. 2019, Metelkov
domu v Škocjanu
2. SREČANJE: 22. 1. 2019, Metelkov
domu v Škocjanu
3. SREČANJE: 29. 1. 2019, Metelkov
domu v Škocjanu
4. SREČANJE: 5. 2. 2019, OŠ Frana
Metelka Škocjan
5. SREČANJE: 12. 2. 2019 OŠ Frana
Metelka Škocjan

Vsako srečanje 17.00 – 20.00.

Program je sestavljen iz dveh sklopov z dvema
izvajalkama. In sicer sprostitev tehnik in

krepitve imunskega sistema ter kulinaričnih
delavnic za ohranjanje mladostnega videza.

Vsa hrana, ki jo bomo pripravljale na
kulinaričnih delavnicah, bo spodbujala tvorbo
kolagena, ki po 25. letu starosti začne
upadati, kar se odraža na koži, laseh, nohtih,
kosteh, kitah, hrustancu, sklepih... Kuharske
delavnice bodo namenjene hrani, ki vsebuje
elemente, ki podpirajo nastanek kolagena,
hrana z lizinom, prolinom, vitaminom c,
cinkom, sezamom, selenom, spektrom b –
vitamina, vitamina e, kroma, omega 3... Hrana
bo sestavljena od namazov do sladic...

Torek, 15. 1. 2019, ob 17. uri
SPROŠČANJE OB OCEANSKEM BOBNU

Privoščite si sprostitev po napornem dnevu in
si dovolite vzeti trenutek zase. Sproščanje naj
ne bo pozabljena veščina, temveč pravica in
dolžnost, da poskrbite za svoje telo in duha in
mu s tem pokažete, kako ste hvaležni, da vam
služi. Ob pridihi morske svežine se boste
ponovno napolnili z energijo in sveži
zakorakali v novo leto.

*S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo,
vzglavnik in stekleničko z vodo. Srčno vabljeni!*

Za sproščeno vzdušje bo poskrbela Maja
Medic Tomič, ljubiteljica zvokov narave,

raziskovalka zavestnega življenja in
navdušena ustvarjalka lahkotnosti na vsakem
koraku.

Torek, 22. 1. 2019, ob 17. uri
OKREPITE SVOJ IMUNSKI SISTEM

Spoznajte, kako zavestno dihanje, hidracija in
nekaj preprostih vaj pripomorejo h krepitvi
zdravja in pomladitvi vašega telesa in misli.
Ste pripravljeni odkriti vrelec mladosti? Naj
bo stres le še senca preteklosti in naj bo
zdravje prva misel, ko se zjutraj prebudite.
Kako je odkrila vrelec mladosti in kako ji je
spremenil vsakdanjik, vam bo predstavila
pozitivka Maja Medic Tomič, ki že pet let
vztrajno zajema energijo iz vreca mladosti.
*S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo,
vzglavnik in stekleničko z vodo. Srčno vabljeni!*

Torek, 29. 1. 2019, ob 17. uri
TVOJA ODLOČITEV - TVOJA POT

Kaj so vaši življenjski cilji? Kaj si želite, pa si o
tem niste nikoli upali na glas razmišljati? Kaj
vas omejuje? Kakšno bi izgledalo vaše
življenje, če se ne bi omejevali? Si želite več
zdravja, boljše odnose, spoznati sorodno
dušo, imeti več denarja, biti srečnejši,
shujšati, prenehati s škodljivimi razvadami...?
Kot pravi pregovor, kjer je volja, tam je pot.
Naredimo plan in usmerimo svoje misli, ki

