

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 aminokisliline, ki jih moramo pridobiti iz hrane, saj jih telo ne proizvaja samo, med esencialne aminokisliline štejemo izolevcin, levcin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan, valin. Za vaša nova kulinarična 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 kulinarična 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](mailto: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 zdrsra 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 ŽENSKÉ 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 sprostivnih tehnik in

krepite imunskega sistema ter kulinarčnih  
delavnic za ohranjanje mladostnega videza.

Vsa hrana, ki jo bomo pripravljale na  
kulinarčnih delavnicah, bo spodbujala tvorbo  
kolagena, ki po 25. letu starosti začne  
upadati, kar se odraža na koži, laseh, nohtih,  
kosteh, kitah, hrustancu, sklepah... 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 sladice...

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 pozabljen večina, temveč pravica in  
dolžnost, da poskrbite za svoje telo in duha in  
mu s tem pokažete, kako ste hvaležni, da vam  
služi. Ob pridihu 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 kreptivi  
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 vrele 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

