

Torek, **6. 3. 2018**, ob 17. uri
Oreški in kosmiči
Izvajalka: Suzana Plut
Lokacija: OŠ Frana Metelka Škocjan

Pripravili boste zdrave zajtrke in večerje ter sladice, ki odlično zapolnijo želodčke tudi v času malice.

Torek, **13. 3. 2018**, ob 17. uri
Smutiji
Izvajalka: Suzana Plut
Lokacija: OŠ Frana Metelka Škocjan

Naučili se bomo zmešati različne smutije, kako doseči kremasto strukturo, vključili alge, kakav, camu camu, chia, ter se pogovorili o sestavinah zanje, glede na dostopnost sezonskih surovin...

Torek, **20. 3. 2018**, ob 17. uri
5 korakov do dela, ki si ga želimo
Izvajalka: Tea Petančič
Lokacija: Metelkov dom

Na delavnici se boste seznanili z glavnimi koraki, ki vas pripeljejo do zelenega dela, s

težavami, ki vas lahko ovirajo ter kdo vse vam lahko pomaga na tej poti. Delavnica je podkrepljena s praktičnimi primeri in uporabna za vse, ki trenutno niste najbolj zadovoljni s svojo delovno situacijo ter si jo želite na čim hitrejši način izboljšati.

Torek, **27. 3. 2018**, ob 17. uri
Uspešna komunikacija - ključ do razgovora
Izvajalka: Tea Petančič
Lokacija: Metelkov dom

Na delavnici se boste seznanili z glavnimi koraki, ki vas pripeljejo do zelenega razgovora na hitrejši način, s težavami, ki vas lahko ovirajo na tej poti in kako postati prva izbira delodajalca. Skozi praktične vaje boste spoznali, kako pritegniti pravega delodajalca in katera so tista glavna vprašanja, ki zanimajo vse delodajalce. Delavnica je namenjena vsem aktivnim iskalcem zaposlitve, ki so naveličani pošiljanja neprestanih ponudb brez odgovora in se želijo čim hitreje zaposliti.

Torek, **3. 4. 2018**, ob 17. uri
Izdelovanje ogrlic iz starih majic
Izvajalka: Petra Pučko
Lokacija: Metelkov dom

Uporabili bomo stare neuporabne bombažne majice s kratkimi ali dolgimi rokavi in iz njih izdelali unikatne ogrlice. Dodali bomo še razne perle iz starih poškodovanih "razpadlih" ogrlic in rožice, ki jih bomo prav tako naredili sami iz razrezanih trakov iz majic.
Zaželeno je, da s seboj prineseta kakšno staro majico, ki je ne uporabljate več, in kakšno staro poškodovano, razpadlo ogrlico.

Torek, **10. 4. 2018**, ob 17. uri
Zvočno uglasjevanje s starodavnimi glasbili
Izvajalka: Irena Zupančič
Lokacija: Metelkov dom

Izvajalka bo predstavila vpliv zvoka na človeka ter z vami izvedla izkušnjo zvočnega sproščanja. *Zvočna gong kopel* predstavlja aktivno polje zvoka (zvokovni ovoj), ki se ustvari ob igranju na starodavna glasbila. Gostota tonov mnogih instrumentov, med katerimi ima vodilno vlogo ravno gong,



kateremu se pridružujejo kristalne in himalajske posode ter šamanski in oceanski boben ..., vzpostavijo skoraj otipljivo valovanje zvoka. Kljub temu, da se instrumenti telesa ne dotikajo, se občutijo zvočne vibracije, ki skozi posameznikovo osebno vibracijo prehajajo od subtilnejših nivojev čustvenega, miselnega in duhovnega, pa vse do fizičnega telesa. Ko zvočni valovi vstopijo v telo, se namreč v celicah sprožijo tresljaji z isto frekvenco, kar pomaga obnoviti in okrepiti zdravje, vitalnost in življenjsko moč organizma. Zvok podpre posameznika, da sprosti vse, kar je že doseglo svoj namen, ter celovito vstopi v želena hrepenenja, potenciale in veselje do življenja.

Torek, **17. 4. 2018**, ob 17. uri
Živeti s stresom

Izvajalka: Ksenija Lorber
Lokacija: Metelkov dom

Na delavnici boste spoznali tehnike sproščanja in obvladovanja stresnih situacij. Ni ga človeka brez stresa. Pomembno je le, kako ga obvladujemo.

Torek, **24. 4. 2018**, ob 17. uri
Življenje z otroki
Izvajalka: Ksenija Lorber
Lokacija: Metelkov dom

Delavnica je zasnovana tako, da pomaga razumeti in popravljati situacije, v katerih je otrokovo vedenje neustrezno. Uporabljen je pristop socialnega učenja. Delavnica pomaga odraslim poglobiti povezavo z otroki in spodbuja samozavest, odgovornost, odpornost in samospoštovanje; prinese nova »komunikacijska« orodja za takojšnjo uporabo. Poudarjen je tudi pomen vključenosti staršev v učenje, ki ni formalno vezano le na šolo.

Aktivnosti so brezplačne.

Za vse INFORMACIJE 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.

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**

**AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA
CENTRA SKUPAJ V OBČINI ŠKOCJAN**

**V METELKOVEM DOMU IN
V OŠ FRANA METELKA ŠKOCJAN**

Marec in April 2018



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST