

## Junij – julij 12020

### Čas za zdravje, gibanje, prehrana in soočanje s stresom

**Kuharske delavnice: vsak torek od 17.00-19.00, največje število udeležencev 12**

Datum	Naslov	Opis
2.7.2020	Domača vegeta  (udeleženci prinesejo manjši kozarec za vlaganje, 250 ml)	Kaj vse ponuja poletni vrt? Korenje, čebula, zelje, redkev, krompir, zelišča. Zakaj ne kar v solati.

**Vadba za zdravo hrbtenico: vsako sredo od 9.00-10.30**

DATUM	NASLOV	OPIS
24.6.2020	Vaje za pravilno držo telesa	Z vajami ozaveščamo pravilno držo telesa, ko delamo, hodimo, vstanemo, sedemo ali ležimo.
1.7.2020	Vaje za krepitev sklepov: Kolena	Z vajami bomo ojačali mišice kolenskega sklepa in vezi.

**Predavanje o zdravi prehrani: vsako sredo od 9.00-11.00**

DATUM	NASLOV	OPIS
30.6.2020	Superživila iz domačega okolja. Krompir ali kvinoja?	Superživilo je marketinški izraz, ki pomeni hrano koristno za zdravje in dobro počutje. Ali veste, da imamo v Sloveniji superživilo, ki ga kličemo »vreča sladkorja« ali krompir, ima pa toliko hranljivih mineralov, da se spred njim skriva tudi kvinoja.

### Korak s časom, sodobna informacijska tehnologija

**E-pošta in Google račun, vsak torek in četrtek od 9.00-11.00**

DATUM	NASLOV	OPIS
23. 6.2020 25.6.2020 30.6.2020 2.7.2020 7.7.2020	E-pošta in Google račun	Naučili se bomo uporabljati Googlov račun. Sem spadajo uporaba e-pošte Gmail ter tudi druge funkcije Googlovega računa - sploh Google Drive (prostor za shranjevanje slik in priponk).

## Čas zame, osebna rast

"Zakaj se ravno meni ves čas nekaj dogaja, da res ne morem imeti niti 5 min miru"

Delavnica obvladovanja stresa

Vsak torek od 17.30-19.30

Datum	Naslov delavnice	Kratek opis vsebine
23.6.2020	Kako občutim stres in kaj narediti s svojimi občutki?	V prvem srečanju bomo spoznali kaj je stres, zakaj prihaja do njega, kako ga v telesu občutimo, prepoznamo in kaj lahko naredimo sami za zmanjšanje le-tega. Sledijo praktične vaje.
30.6.2020	Stres – priložnost za izboljšanje kakovosti življenja.	Naučili se bomo kako stres obrniti sebi v prid tako, da bomo v njemu prepoznali priložnost za rast. Kako tisto kar je nam pomembno vpliva na to kako se bomo odzvali. Sledijo praktične vaje.
7.7.2020	Organizirano življenje kot protiutež občutku kaosa in nemoči	Zakaj so pomembni cilji, rutina dnevnih opravkov ter sprotno reševanje situacij, ki v nas vnašajo nemir? To bomo spoznali preko enostavnih praktičnih vaj, ki nam bodo prinesle občutek miru in obvladovanja naših življenj.
14.7.2020	Življenje brez stresa – realnost ali utopija? Vaje in orodja za na pot.	Zadnje srečanje bomo namenili pretežno praktičnim vajam, ki nam bodo v pomoč v vsakdanjem življenju, ki nas sicer vedno preseneča – a ne dovolimo, da preveč.

## Čas za ustvarjanje

Ustvarjalne delavnice: vsak torek od 17.30-19.30, maksimalno število udeležencev 12

DATUM	NASLOV	OPIS
30.6.2020,	Knjižna kazala iz filca: Sovice	Prihaja poletje in čas, ko lahko več časa namenimo branju. Na ustvarjalni delavnici si bomo zašili vsako svojo sovico, čisto svoje knjižno kazalo iz filca, da bo branje še prijetnejše.
7.7.2020,	Ribice iz jeansa: Obeski za ključe	Za tokratno ustvarjalno delavnico bomo uporabili star, rabljen jeans. Iz njega bomo zašili ljubke ribice, jih napolnili s polnilom in jih oblikovali v obeske za ključe. Lahko pa bomo z njimi okrasili poletne torbe ali cekarje.

# September – november 2020

## Čas za zdravje, gibanje, prehrana in soočanje s stresom

**Kuharske delavnice: vsak torek od 17.00-19.00, največje število udeležencev 12**

Datum	Naslov	Opis
10.9.2020	Pečena jabolka z nadevom	Pečena jabolka so v različnih kulturah cenjeno živilo. Pekli jih bomo z nadevom.
8.10.2020	Kmečke testenine s krompirjem	Testenine so hitro pripravljene. Za nadev bomo uporabili sestavine iz shrambe.
22.10.2020	Bučni njoki z žajblom	Buča je hranljivo živilo. Ne le da nam obarva njoke, temveč da tudi zemeljski okus.
12.11.2020	Zavitek z rdečim zeljem	Sladko rdeče zelje lahko pripravimo tudi kot slan nadev. Recimo v zavitku.

**Vadba za zdravo hrbtenico: vsako sredo od 9.00-10.30**

DATUM	NASLOV	OPIS
2.9.2020	Vaje za preprečevanje bolečin ledvenega dela hrbtenice	Z vajami bomo krepili mišice trupa in preprečevali bolečine v spodnjem del hrbtenice
9.9.2020	Vaje pri težavah z išiasom	Z vajami bomo osvojili gibe za preprečevanje bolečin v križu in ojačali mišice trupa
16.9.2020	Vaje za kolena in kolke	Z vajami bomo povečali gibljivost kolkov in kolen.
23.9.2020	Vaje za preprečevanje skolioze ali okroglega hrbta	Z vajami bomo ozaveščali pravilno telesno držo, ki preprečujejo nastanek okroglega hrbta.
30.9.2020	Vaje za kolena in kolke	Z vajami bomo povečali gibljivost kolkov in kolen.
7.10.2020	Vaje pri težavah z išiasom	Z vajami bomo osvojili gibe za preprečevanje bolečin v križu in ojačali mišice trupa
14.10.2020	Vaje za krepitev lokomotornega aparata (ramena)	Z vajami bomo krepili mišice rok in trupa ter povečevali gibljivost ram.
21.10.2020	Vaje za preprečevanje bolečin ledvenega dela hrbtenice	Z vajami bomo krepili mišice trupa in preprečevali bolečine v spodnjem del hrbtenice
28.10.2020	Vaje za pravilno držo telesa	Z vajami ozaveščamo pravilno držo telesa ko delamo, hodimo ali ležimo.
4.11.2020	Vaje za preprečevanje bolečin ledvenega dela hrbtenice	Z vajami bomo krepili mišice trupa in preprečevali bolečine v spodnjem del hrbtenice
11.11.2020	Vaje za krepitev lokomotornega aparata (ramena)	Z vajami bomo krepili mišice rok in trupa ter povečevali gibljivost ram.
18.11.2020	Vaje pri težavah z išiasom	Z vajami bomo osvojili gibe za preprečevanje bolečin v križu in ojačali mišice trupa.
25.11.2020	Vaje za krepitev mišic medeničnega dna	Vaje so primerne za žene vseh starosti, saj z vajami okrepiamo elastičnost in moč mišic medeničnega dna, ki so posledica staranja, hormonskih sprememb in porodov.

### Predavanje o zdravi prehrani, vsako sredo od 9.00-11.00

DATUM	NASLOV	OPIS
22.9.2020	Kaj če spet zmanjka kvasa? Pripravimo droži!	Predstavili vam bomo postopek priprave droži in razložili, kako taki izdelki vplivajo na človeško zdravje. Spekli bomo tudi slastne žemljice.
20.10.2020	Kako preprečiti osteoporozo s prehrano?	Pogovorili se bomo o težavah s kostmi v menopavzi in poiskali naravne rešitve v hranilih naše prehrane. Pripravili bomo tudi okusno jed, ki je bogata z manganom, magnezijem in kalcijem.
10.11.2020	Hrana in zelišča za možgane, ki vpliva na dober spanec, spomin in veselo razpoloženje	Ali pitje kave vpliva na naše počutje? Kako kvaliteten je spanec, če jemo zvečer? Kakšna je razlika med depresijo in otožnostjo? Na predavanju bomo pregledali, kako so spanec, spomin in veselo razpoloženje v soodvisnosti in kako si s hrano in zelišči pomagati.

### Korak s časom, sodobna informacijska tehnologija

#### Varni za računalnikom: vsak torek od 9.00-11.00

DATUM	NASLOV	OPIS
6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020 27.10.2020 3.11.2020	Varni za računalnikom	Tečaj bo namenjen seznanjanju varne prakse pri uporabi računalnika in interneta. Sem spadajo teme: kako prepoznati spletno goljufijo, kako potekajo novejšie procedure prijavljanja v spletne račun (recimo dvofaktorske avtentikacije, za katere dostikrat potrebujemo pametni telefon), kako skrbeti za zaščito osebnih podatkov, kako lahko varno kupujemo preko spleta itd.

#### Socialna omrežja / Facebook: vsako sredo od 9.00-11.00

DATUM	NASLOV	OPIS
28.10.2020 4.11.2020 11.11.2020 18.11.2020 25. 11.2020	Socialna omrežja/Facebook	Tečaj uporabe socialnih omrežij, konkretno Facebooka. Naučili se bomo, kako se kreira Facebook račun in kako se uporablja različne funkcije na računu (pošiljanje sporočil in prošenj za prijateljstvo, nalaganje slik, iskanje in vključevanje v Facebook skupine...)

## Čas zame, osebna rast

**Skozi osebno rast do uspešne komunikacije: vsak ponedeljek od 17.00-19,30**

Datum	Naslov delavnice	Kratek opis vsebine
21.9.2020	Odnos s samim seboj	Zakaj je odnos, ki ga imam do sebe najpomembnejši oz. glavni gradnik odnosov? Ker, ko razumemo delovanje sebe lahko bolje razumemo delovanje partnerja, otroka, prijatelja,.... Sledijo praktične vaje.
28.9.2020	Partnerstvo	Partnerski odnos kot drugi temelj uspešnega delovanja družine. Pomen komunikacije med partnerjema (poslušati vs slišati) in partnerja kot TIM. 4 jezdec apokalipse in navade uspešnih parov. Sledijo praktične vaje.
5.10.2020	Družina/otroci 1.del	Spoznali bomo kako naš odnos in komunikacija z majhnim otrokom vpliva na kasnejši razvoj otoka ter njegove življenjske naravnosti v življenjskih izzivih prav tako bomo spoznali tudi razvoj možganov pri ljudeh.
12.10.2020	Družina/otroci 2.del	Družina je TIM. Kako določiti pravila v družini, pomembnost spoštovanja, zaupanja in sprejemanja drugačnosti, sprotno razreševanje nejasnosti, razvoj odgovornosti,...
19.10.2020	Iz teorije v prakso – kako doseči trajen napredek na osebno področju	Usmeritev v posameznika kot nekoga, ki ima škarje in platno v svojih rokah. Poglobljen vpogled vase in vaje za nove načine delovanja.
26.10.2020	Skozi osebno rast do uspešne komunikacije	Kratek povzetek celotnega programa, diskusija, občutki in napredek posameznikov, dodatne NLP vaje za utrjevanje in sprejemanje pozitivnih sprememb na posameznika.

## Čas za ustvarjanje

**Ustvarjalne delavnice: vsak torek od 17.30-19.30, maksimalno število udeležencev 12**

DATUM	NASLOV	OPIS
15.9.2020	Unikatni lovilec sanj	Izdelali bomo unikatne lovilce sanj, jih okrasili s peresi in z različnimi perlicami. Namestili jih bomo v svoje sobe, da bodo lahko ujeli naše slabe sanje. Lovilci sanj pa dajo domu tudi lepo dekorativno noto.
13.10.2020	Okrasne buče iz blaga	Tokrat bomo buče zašili iz različnih vrst blaga. Napolnili jih bomo s polnilom in jih lepo dekorirali. Za izdelavo buč boste lahko uporabili tudi stare pletene puloverje ali nogavice. Z bučami v različnih velikostih boste v svoj dom vnesli tople jesenske note.
17.11.2020	Mini dekorativne smrečice	Približujejo se prazniki, zato bomo na ustvarjalni delavnici izdelovali mini dekorativne smrečice, s katerimi boste še polepšali svojo božično-novoletno

		namizno dekoracijo. Za smrečice bomo uporabili različne materiale (filc, lepenko, papir, volno).
--	--	--