



Večgeneracijski center Goriške – svetla stran življenja (VGC Goriške) vabi na naslednje brezplačne aktivnosti:

- **PLESNO-USTVARJALNE URICE** za otroke, stare od 6 do 10 let: vsak ponedeljek od 17.00 do 18.30; začetek v ponedeljek, 6.11.2017
- **DELAVNICA USTVARJANJA Z GLINO:** 6.10.2017 ob 17.00

Delavnico vodi oblikovalka Sabina Erjavec.

- **ČUJEČI PLES:** 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. in 12.12.2017 ob 16.45

Čuječnost je umetnost biti prisoten tukaj in sedaj. Raziskave kažejo, da redno izvajanje prakse čuječnosti pomaga vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti. *Delavnico izvaja Urška Merljak, spec. int. psihoterapije in plesalka. Zaželeno predhodne prijave.*

- **BACHOVE KAPLJICE – POMOČ V ČUSTVENI STISKI:** sreda, 8.11. 2017 ob 17.30

Bachovo cvetno terapijo je v 30. letih prejšnjega stoletja oblikoval zdravnik, dr. Edward Bach, ki je pri svojem delu spoznal, da na razvoj bolezni vpliva porušeno čustveno ravnotežje. Bachova cvetna terapija je naravna pomoč iz sveta rastlin, ki nam s pomočjo 38 cvetnih pripravkov pomaga lajšati čustvene stiske kot so strah, ljubosumje, jeza, apatičnost, pretirano zaskrbljenost itd., in nam povrnejo mir in ravnotežje. *Delavnico izvaja Eva Humar, certificirana zeliščarka.*

- **STVARI, KI BI JIH MORALA ŽENSKA VEDETI ŽE PRED PORODOM:** sreda, 8.11.2017 ob 17.30

Na srečanju se bomo posvetili obdobju nosečnosti in pripravi na prihod novega družinskega člana. Na kaj vse mora biti ženska pozorna v nosečnosti, da se dobro počuti ona in otrok? Osvetlili bomo znanja, ki nosečnici omogočijo, da se dobro pripravi na porod. *Predavala bo Tita Tušar, dipl. ped. in andr., doula (porodna spremljevalka).*

- **DELAVNICA ENERGIJSKE PODPORE:** torek, 14.11.2017 ob 18.30

Večgeneracijski center Goriške - svetla stran življenja



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST





Globoka celična in notranja preobrazba; začuti lastno veličino, aktiviraj notranjo moč, osveži svoje celice! Zaživi svoje potenciale, napolni življenje s strastjo! Delavnico izvaja Maja Bratuž.

- **POSTAVLJANJE MEJA IN PRESEGANJE PLOTOV ODRAŠČANJA:** 20.11. 2017 ob 17.00

Na predavanju za starše se bomo posvetili primerjavi med vzgojo nekoč in danes, skupaj razmišljali o ciljih vzgoje, osredotočili pa se bomo na vprašanje, kdaj otroku začeti postavljati meje in kako. V razpravi bomo pojasnili, ali je postavljanje meja travma staršev ali travma otrok, in kako ravnati, da vsi vpleteni preživijo obdobje, ko otroci postanejo pubertetniki. *Naša gostja bo mag. Nikolaja Munih, učiteljica, prof. defektologije in magistra znanosti s področja vodenja vzgojno-izobraževalnih ustanov z bogatimi izkušnjami v pedagoški praksi.*

- **GLAVNE POTREBE OTROKA V PRVEM LETU STAROSTI:** 22.11.2017 ob 17.30

Spoznavali bomo nevrološke, čustvene in razvojne potrebe otroka v prvem letu starosti in kako jih lahko zadovoljimo. Ko skrbimo za otrokov optimalni razvoj, pa moramo vedno skrbeti tudi za svoje dobro počutje.

Predavala bo Tita Tušar, dipl. ped. in andr., doula (porodna spremljevalka).

- **PREDSTAVITEV in POGOVOR S SREČKOM ŠORLIJEM, AVTORJEM KNJIGE EINSTEIN IN JAZ:** 29.11.2017 ob 17.30

Problemi današnje družbe niso razrešljivi v okviru obstoječe znanstvene paradigme, ki je pozabila na bistvo človeka, na njegov duh, zavest. Religije nas razdvajajo, kulture nas razdvajajo, le znanost, ki bo vključila v model tudi zavest, nas lahko popelje na pot miru, zdravja in blaginje. *Svoja razmišljanja bo z nami delil fizik in avtor knjige Einstein in jaz, Amrit Srečko Šorli.*

VSE DEJAVNOSTI V VGC GORIŠKE - SVETLA STRAN ŽIVLJENJA SO **BREZPLAČNE**.

Za podrobnejše informacije in prijave nas kontaktirajte na telefonsko številko 05/33-53-116 oz. nam pišite na elektronski naslov info@vgcgoriske.si ali obiščite spletno stran <http://www.vgcgoriske.si>.

Večgeneracijski center Goriške - svetla stran življenja



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

