

Brezplačni dogodki v **JANUARJU** v Točki moči – Večgeneracijskem družinskem centru Cerknica

8.1. ob 18:30h

Varna raba interneta



Starši se pogosto srečujejo z vprašanji in stiskami, kako naj vzgajajo svoje otroke, da bodo znali varno, odgovorno in koristno uporabljati internet in mobilne naprave. Skupaj z organizacijo Safe.si smo za starše pripravili informativno predavanje o varni in odgovorni rabi tehnologije, ki ga bo izvedla strokovnjakinja z večletnimi predavateljskimi in praktičnimi izkušnjami. **Dogodek bo potekal v Osnovni šoli Cerknica.**

9.1. ob 18h



Predavanje: Razvoj zavesti pri človeku skozi tisočletja

Ga. Darja Ratoša bo skušala povezati zavest, prepričanje in vrednost. Kombinacija vseh treh skupaj nam kroji vse kar počnemo, naše odločitve in dožemanje našega okolja. Pogosto nam jemlje pogum, da bi poskusili nekaj novega ali videli novo priložnosti za nas. Ga. Ratoša poudarja pomen zavedanja te kombinacije in njenega vpliva na nas, saj jo tako premagamo.

16.1. ob 18h



Predavanje: Prihajanje psa na klic

Pes pride, če ga pokličete? Imate s tem težave? Podrobneje bomo teoretično prikazali kako psa naučimo odpoklica in se pogovorili o napakah pri odpoklicu. Veseli bomo, če si boste sami iztočnice za odpoklic psa tudi zapisovali. Predavala bo ga. Branka Hobič.

17.1. ob 18h



Delavnica: Predstavitve Gokhale metode proti bolečinam v hrbtu

Zdrava hrbtenica je temelj za gibanje brez omejitev in večje zadovoljstvo v življenju. Kako svojo hrbtenico razbremeniti bolečine in postaviti na svoje mesto, se lahko naučite na delavnici, ki bo potekala pod strokovnim vodstvom certificirane učiteljice Gokhale metode, Sabine Blumauer.

23.1. ob 15h



Igre in vaje za ohranjanje kognitivnih sposobnosti

V sodelovanju s strokovnimi delavci Spominčice – Alzheimer Slovenija – Slovenskega združenja za pomoč pri demenci, organiziramo delavnico, na kateri nam bodo predstavili igre in vaje, ki spodbujajo trening različnih kognitivnih sposobnosti, npr. spomina, pozornosti, motorike idr. Preko zabavnega in sproščenega druženja z igrami bomo vadili in trenirali naše kognitivne sposobnosti. Ne pozabite priti 😊

25.1. ob 18:30

Rožnate urice: druženje bolnikov z izkušnjo raka

Vljudno vabljeni vsi, ki se borite z boleznijo - rak dojke ali kakšno drugo obliko raka, ali ste že končali z zdravljenjem, da se nam pridružite na srečanju oz. druženju, kateremu bodo sledila tudi nadaljnja druženja. Namen druženja je izmenjava izkušenj, nasvetov, informacij, dobrih praks in medsebojna pomoč.