



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana  
Spletni naslov: <http://nikolisam.si> E-pošta: [nikolisam@outlook.com](mailto:nikolisam@outlook.com)  
DŠ: 29377579 TRR: 0201-4008-9753-773 TEL: 031 016 103

Številka: 1

Leto: 2018

## **DRUŠTVENI E-INFORMATOR – NOVEMBER 2018**

### **Vsebina**

1. Predstavitev folklorne skupine Kolovrat
2. Živimo zdravo in srečno
3. Usmeritev za mesec november
4. Dogodki v mesecu novembru
5. Novo - Napovednik

### **1. Predstavitev folklorne skupine Kolovrat**

Člani ljubiteljske folklorne skupine Kolovrat smo se zbrali jeseni leta 2000 v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani, na pobudo dveh članov skupine. V letu 2003 se je skupina vključila v Humanitarno društvo NIKOLI SAM.

Skupina se redno srečuje na tedenskih vajah, **vsak četrtek od 17.00 ure do 19.00 ure** v večnamenski dvorani Četrtna skupnosti Center, Štefanova ulica 11 v Ljubljani.

**K sodelovanju vabimo plesalce in plesalke, ki jih ljubiteljsko zanimajo koraki domačih in drugih plesov.**

V svojo sredino vabimo mlajše upokoјence in upokoјenke ter druge, ki jih veselijo družabni tradicionalni in predvsem folklorni plesi. Z rednimi tedenskimi vajami in nastopi ob priliki različnih dogodkov boste tako dodatno storili za svojo vitalnost, boljši spomin in naredili korak naprej k družabnemu in sproščenemu vzdušju v prijetni družbi.

Dejavnost pa pomeni tudi določeno zabavo, saj smo sredina, ki se medsebojno dobro razume. Pridružite se Folklorni skupini Kolovrat iz Ljubljane in pokličite na MOBI: **051 363 240** ali nam pišite na naš e-poštni naslov: [nikolisam@outlook.com](mailto:nikolisam@outlook.com)





Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana  
Spletni naslov: <http://nikolisam.si> E-pošta: [nikolisam@outlook.com](mailto:nikolisam@outlook.com)  
DŠ: 29377579 TRR: 0201-4008-9753-773 TEL: 031 016 103

## 2. Živimo zdravo in srečno

### Brezplačno merjenje krvnega tlaka

V okviru društva imamo organizirano brezplačno merjenje krvnega tlaka na dveh lokacijah in sicer:  
Soba 005 na Zarnikovi 3, vsaka prva sred v mesecu med 17.00 in 18.00 uro  
Kletni kabinet na Bratovševi ploščadi 30, vsak prvi četrtek v mesecu med 17.00 in 18.00 uro



### Vzpostavi energijsko ravnovesje v telesu

Za dobro počutje in zdravje je poleg pravilne prehrane, čim več telesne aktivnosti, pomembno tudi, da imamo vzpostavljeno ravnovesje v naših energijskih središčih, t. i. čakrah. Čaker je sedem in potekajo vzdolž hrbtenice in vsaka čakra, glede na njeno središče oskrbuje dele telesa in naše organe s potrebno življenjsko energijo. Če je čakra oslABLJENA ali je celo v blokadi, se dotok energije organom upočasni ali celo ustavi. Na začetku oslABLjen organ "krade" energijo drugim bližnjim organom, ki po določen času tudi ti oslABLijo. Posledično se počutimo brez energije, brez moči, hitro se utrudimo, pojavijo se lahko bolečine in druge zdravstvene težave ter bolezni v prvi fazi predvsem v oslABLjenih organih.

Z aktiviranjem in okrepitevijo delovanja čakrer pa postopoma ti organi postopno prejmejo dovolj energije za izvajanje svoje funkcije, če seveda, niso že preveč oslABLjeni ali poškodovani.

V okviru društva izvajamo energijske delavnice Aktiviranje čakrer, ki jih vodi Usui in Imara Reiki mojster Iztok.



## 3. Usmeritev za mesec november

Nedavne izkušnje so vam razkrile, kaj je za vas resnično pomembno. Prišli ste tudi do spoznanja, da obstajajo situacije in ljudje, katerih navzočnost v vašem življenju ni več skladna z vašimi cilji in življenjskim poslanstvom.

Mesec november je pravi čas, da skladno s spoznanji, sprejmete odločitve, ki so nujni za vaš napredek v življenju, da zaprete določena poglavja in iz svojega življenja izpustite tisto, ki vam več ne služi. S tem boste odprli vrata, da v vaše življenje vstopijo nove situacije, novi odnosi in novi začetki, po katerih hrepenite.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana  
Spletni naslov: <http://nikolisam.si> E-pošta: [nikolisam@outlook.com](mailto:nikolisam@outlook.com)  
DŠ: 29377579 TRR: 0201-4008-9753-773 TEL: 031 016 103

#### 4. Dogodki v mesecu novembru

### Bratovševa ploščad 30, v večnamenskih kletnih prostorih Četrtna skupnosti Posavje

#### ČAJ OB PETIH – Tedenska druženja sosedov

##### - VSAK ČETRTEK med 16:00 in 19:00 uro

Kaj počnemo:

- druženje, klepetamo, socialna interakcija, ustvarjamo različne izdelke iz različnih materialov (čestitke, okraski, pletenje, barvamo mandale ipd.);
- igramo družabne igre: šah, človek ne jezi se, monopoly, kartamo ...
- pridruži se nam na brezplačnem čaju, kavi, keksih...

#### BREZPLAČNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA

##### - ČETRTEK 8.11.2018 med 17:00 in 18:00 uro

#### AKTIVIRANJE ČAKER – ENERGIJSKA DELAVNICA

##### a) ČETRTEK 8.11.2018 ob 17:00 uri

Tema in program:

- Popkovna čakra in njen vpliv na počutje in zdravje;
- posledice nepravilnega delovanja Popkovne čakre;
- vaje in nasveti za aktiviranje in krepitev delovanja ter stimuliranje pretoka energije v čakri.

##### b) ČETRTEK 22.11.2018 ob 17:00 uri

Tema in program:

- Srčna čakra in njen vpliv na počutje in zdravje;
- posledice nepravilnega delovanja Srčne čakre
- vaje in nasveti za aktiviranje in krepitev delovanja ter stimuliranje pretoka energije v čakri.

### Zarnikova 3, dvorana Četrtna skupnosti Center v pritličju

#### BREZPLAČNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA

##### - SREDA 7.11.2018 med 17:00 in 18:00 uro

#### ENERGIJSKO SVETOVANJE IN PODPORA

##### - SREDA 7.11.2018 ob 17.00 uri

Občuti energijo REIKI (skupina do največ 6 udeležencev - prijave na [nikolisam@outlook.com](mailto:nikolisam@outlook.com), sreda

#### UPORABA IN DELO Z NIHALOM

##### - SREDA 14.11.2018 ob 17:00 uri

Predstavitvena delavnica s praktičnim prikazom ter vajami za ustrezno uporabo in delo z nihalom za lastne namene, delo z uporabo priročnih rozet.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana  
Spletni naslov: <http://nikolisam.si> E-pošta: [nikolisam@outlook.com](mailto:nikolisam@outlook.com)  
DŠ: 29377579 TRR: 0201-4008-9753-773 TEL: 031 016 103

## Štefanova 11, večnamenski prostori Četrtna skupnosti Center

### ČAJ OB PETIH – Tedenska druženja sosedov

- **VSAK ČETRTEK med 15:00 in 19:00 uro**

Kaj počnemo:

- druženje, klepetamo, socialna interakcija, ustvarjamo različne izdelke iz različnih materialov (čestitke, okraski, pletenje, barvamo mandale ipd.);
- igramo družabne igre: šah, človek ne jezi se, monopoly, kartamo ...
- pridruži se nam na brezplačnem čaju, kavi, keksih...

### VAJE FOLKLORNE SKUPINE KOLOVRAT

- **VSAK ČETRTEK** med od 17.00 do 19.00 uro

## 5. NOVO – NAPOVEDNIK

### DELAVNICA – PREDSTAVI, POKAŽI IN NAUČI DRUGE

- **VSAK PRVI ČETRTEK** med 17.00 in 19.00 uro na lokaciji Bratovševa ploščad 30

Želiš svoje znanje, veščine, izkušnje ali kreativnost predstaviti in pokazati ter naučiti tudi druge? Lahko gre za predstavitev risarskih veščin, izdelava čestitk, okraskov ali drugih izdelkov, ali kako izdelati preprost glasbeni inštrument, ali kako pravilno pripraviti zelišča za čaj, sok ipd.

Karkoli želiš predstaviti, nam to predhodno sporočite na e-mail: [nikolisam@outlook.com](mailto:nikolisam@outlook.com), da se dogovorimo glede termina, vsebine ter morebitne nabave materiala za delavnico.

Prvič se delavnica izvede **v ČETRTEK 6. decembra 2018**, na kateri se boste učili izdelovati novoletne čestitke in različne okraske.

**Vabljeni!**

**Dejavnosti finančno podpirata Četrtna skupnost Center in Posavje in je udeležba BREZPLAČNA!**

**Vsem želimo veliko poslovnih in drugih pozitivnih priložnosti, naj bo mesec november mesec, ko transformiramo svoje ideje v realnost!**

Iztok Kosenburger, predsednik društva