

## POROČILO O IZVRŠEVANJU PROGRAMA ZA LETO 2019

### Svetovalno zdravstvena sekcija

S ciljem izpostaviti pomembno vlogo zdravega načina življenja (od življenjskih navad bivanja, gibanja pa vse do pravilnega prehranjevanja), smo organizirali različne brezplačne tematske in energijske delavnice, katerih namen je spodbujanje k pozitivni spremembi načina življenja in samopomoči z uporabo različnih tehnik in metod, kot npr. energijske terapije in notranje vaje za spodbujanje energijskega ravnovesja v telesu ipd.. Delavnice so vodili različni izvajalci in smo jih izvajali ob četrkih ter sobotah. V nadaljevanju le-te navajamo v spodnji preglednici.

Dejavnosti in delavnice smo izvajali na dveh lokacijah: Bratovševa ploščad 30 in Zarnikova 3.

Datum izvajanja delavnic	Kratek opis aktivnosti
Skozi vse leto - Vsak prvi četrtek in prvo sredo v mesecu	Brezplačno merjenje krvnega tlaka za krajanje iz območja ČS Posavje in ČS Center
17.1., 31.1., in 16.5.2019	Energijska delavnica »Aktiviranje čakr in vzpostavljanje ravnovesja v čakrah«; vaje za aktiviranje in krepitev delovanja čakr
9.1., 13.2., 13.3., 3.4. in 5.6.2019	Občuti energijo Reiki ter energijsko svetovanje in terapije
16.1., 20.2., 20.3., 17.4., 15.5., 19.9., 26.9., 10.10., 24.10. in 21.11.2019	Uporaba in delo z nihalom – praktičen prikaz uporabe nihala v vsakdanjem življenju in pomoč pri samozdravljenju za lastne namene
30.5.2019	Risanje in barvanje Mandal ter vodena meditacija na mandale
7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 9.5. in 5.12.2019	Sodelovalnica glas, ki zdravi, na kateri udeleženci s svojim lastnim glasom vzpostavljajo energijsko ravnovesje v telesu
14.2., 28.3. in 25.4. in 23.5.2019	JOGA – Zakladnica modrosti in zdravja
28.2., 14.3., 11.4. in 14.11.2019	Energijske vaje za vzpostavljanje ravnovesja v telesu. Preproste vaje, s katerimi se stimulira energijski pretok v telesu in posledično dosežemo izboljšanje splošnega počutja ter fizičnega in psihičnega zdravja.
14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12. in 21.12.2019	Seminar s praktikumom – Razvoj intuitivnih sposobnosti. Skupna je zaprta po predhodni prijavi udeležencev.
10.1.2019	Pomen in moč števil skozi prizmo Numerologije
20.6.2019	Sodelovali smo v projektu »Teden vseživljenjskega učenja«, ki ga je za območje MOL vodila Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes LJ. Izvedli smo predstavitveno delavnico s praktičnimi vajami »POSTANI SAM SVOJ ZDRAVILEC«
8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. in 17.12.2019	Seminar in praktikum z delavnicami POSTANI SAMO SVOJ ZDRAVILEC – Različni pristopi in metode energijskega in vibracijskega samozdravljenja. Skupina je zaprta po predhodni prijavi udeležencev.
17.10.2019	ZELIŠČNA DELAVNICA 4 K – Štirje pogledi na zdravilne rastline
7.11. in 5.12.2019	Brezplačno merjenje Biopolja in gostote informacij z nihalom ter svetovanje in usmeritev ob morebitno izmerjenem energijskem ravnovesju.
28.11.2019	Osnovna bioresonančna ZAPER-ZAPERINO terapija, s katero se uspešno znebimo mikrobov in toksinov, vključno z virusi in bakterijami tudi kandido

## **Družbeno humanitarna sekcija**

### Obiski starejših občanov na domu

Člani prostovoljci društva so skozi vse leto nadaljevali tudi z obiskovanjem starejših krajanov na njihovih domovih, pri čemer je temeljni namen skozi druženje, pogovor, spremstvo na sprehodih ter spodbujanje k vključevanju v družbeno okolje (npr. obiskovanje naših dejavnosti ali drugih, ki jih izvajajo različna druga društva na območju ČS Posavje in ČS Center. Z izvajanjem te dejavnosti pri obiskovanih krajanih krepimo in vzdržujemo občutek zadovoljstva in srečnega življenja tudi v tretjem življenjskem obdobju.

### Čaj ob petih – tedenske srečevalnice in ustvarjalnice

Aktivnost izvajamo skozi vse leto na lokaciji Bratovševa ploščad 30 in Štefanova 11, na katerih se krajani družijo, izmenjujejo svoje poglede, se preizkušajo v različnih družabnih igrah (šah, tarok, človek ne jezi se ipd.), sodelujejo v različnih oblikah prostoročnih ustvarjalnic (izdelava novoletnih voščilnic in okraskov, okraskov za velikonočne praznike, pustne maske ipd.) ter še mnogo drugega.

Nekaj tematskih delavnic pa smo izvedli na lokaciji Zarnikova 3, in sicer naslednje: eno delavnico »Izdelava in barvanje mandal« z vodeno meditacijo na mandalo za umiritev, 4 predstavitvene delavnice z vajami Urjenje spomina – Možganski fitnes.

Enkrat mesečno smo za udeležence programa na območju ČS Center izvedli tudi sprehod v bližnji park Tivoli oziroma smo le to prilagodili vremenskim razmeram.

V sodelovanju s ČS Posavje smo za krajane organizirali in izvedli dve prireditvi s kulturnim in družabnim programom in sicer:

- V četrtek 7.2.2019 smo izvedli tradicionalno prireditev Pozdrav kulturi, na kateri so sodelovali posamezniki ter društva z območja ČS Posavje.
- V četrtek 13.6.2019 smo izvedli dogodek Zaključek sezone 2018/2019 s kratkim kulturnim programom in izvajalci delavnic pa so predstavili dejavnosti in delavnice, ki smo jih izvajali v tem obdobju.

Na povabilo ČS Posavje je v soboto 13.4.2019 več članov društva in udeležencev programa »Čaj ob petih« sodelovalo v olepševalni akciji »Zelena Ljubljana«

Na povabilo ČS Posavje smo sodelovali na tradicionalni prireditvi Dan sosedov, kjer smo imeli svojo predstavitveno stojnico in smo predstavili programe, ki jih izvajamo ter izdelke, ki so jih naredili udeleženci tedenskih srečevalnic in ustvarjalnic Čaj ob petih.

Z mesecem oktobrom smo ponovno začeli z dejavnostjo RISARSKO IZRAŽANJE, vsak četrtek med 17:00 in 19:00 uro na lokaciji Bratovševa ploščad 30.

V četrtek 12.12.2019 smo za krajane ČS Posavje organizirali tradicionalno ustvarjalno delavnico Izdelava izvornih novoletnih voščilnic in okraskov, katere so udeleženci lahko odnesli s seboj domov.

V četrtek 19.12.2019 smo na povabilo ČS Posavje sodelovali na tradicionalni prireditvi Božična tržnica z bogatim kulturnim programom, na stojnicah pa so se predstavila društva, ki izvajajo dejavnosti na območju ČS Posavje. Naše društvo je bilo soorganizator, v letošnjem letu smo nabavili simbolna darila za otroke.

## **Kulturno glasbena sekcija**

### Folklorna skupina Kolovrat

Vse leto, vsak torek in četrtek v dvorani na Štefanovi 11 - Redne vaje in priprava na nastope. Na podlagi prejetega povabila smo imeli nastop na srečanju veteranskih folklornih skupin in sicer 9. junija v Bistrici ob Dravi ter nastop na tradicionalni prireditvi Štehvanje v Savljah, prav tako v juniju.

Drugih nastopov zaradi bolezni vaditelja in več plesalcev nismo imeli.

### Glasbena skupina Kolovrat

Vse leto, vsak četrtek: Redne vaje in priprava na nastope; nastopi na podlagi prejetih povabil. V letu 2019 smo imeli naslednje nastope:

- 25. maja nastop na krajevnem prazniku Dan Kresniških poljan
- 13. junija nastop ob zaključku sezone letnega programa Čaj ob petih v dvorani na Bratovševi ploščadi 30
- 2. oktobra nastop v Cankarjevem domu v sklopu Festivala za tretje življenjsko obdobje (odprti oder).

## **Mladinska sekcija**

V letu 2019 posebnih aktivnosti nismo izvajali.

Predsednik društva  
Iztok Kosenburger, dipl. upr. org.