

## POROČILO O IZVEDBI PROGRAMA ZA LETO 2025

### 1. Svetovalno zdravstvena sekcija

**Vodja sekcije:** Marija Lovrič

**Dejavnosti izvajajo:** Iztok Kosenburger, Trudi Černoša, Vida Furman in Marija Lovrič

S ciljem izpostaviti pomembno vlogo zdravega način 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.

#### Dejavnosti na območju Četrtna skupnosti Posavje – Bratovševa ploščad 30

**Vsak prvi četrtek v mesecu** smo izvajali brezplačno merjenje krvnega tlaka in nudili splošne zdravstvene nasvete, ki spodbujajo zdrav način življenja in ozaveščanje krajanov glede pomembnosti skrbi za zdravje in rednih pregledov pri svojem osebem zdravniku. Aktivnost je izvajala naša članica društva, medicinska sestra.

**Vsak prvi četrtek v mesecu** smo izvajali dejavnost »Diagnostika, meritve in terapije z radiestezijskim nihalom« z uporabo priročnih rozet. Po izvedeni diagnostiki ali meritvah je bil opravljen tudi posvetovalni pogovor, v določenih primerih tudi terapije (Reiki in z nihalom) z obravnavano osebo.

**Delavnice »Nauči se delati z nihalom«** smo izvajali v prvem polletju ob sobotah vsake 14 dni v obdobju med **15.2.2025 in 24.5.2025**. V jesenskem času smo z novo skupino začeli v **soboto 27.9.2025** in se izvajajo enkrat mesečno, predvidoma zadnjo soboto v mesecu. Ob tem bi izpostavili izjemno zanimanje za delavnico, saj sta obe skupini polni z 11 oz. nekajkrat je bilo tudi 12 udeležencev.

**Numerološki izračuni in analize osebnih števil:** z dejavnostjo smo začeli v drugi polovici avgusta in se od meseca septembra izvajajo vsak prvi in zadnji petek v mesecu med 10.00 in 11.30 uro. Dejavnost poteka na individualni ravni, saj gre za osebne informacije, podatke in izračune. Po izvedenem izračunu se z vsakim udeležencem izvede tudi osebna konzultacija, glede na dobljene izračune in analizo. Obisk je nad pričakovanji, saj so skoraj vsi termini polni.

**Urice z angeli – Pogovor in pomoč angelov in duhovnih vodnikov:** z delavnicami smo začeli v **soboto 13.9.2025** in so se izvajale **vsako drugo soboto v mesecu**. Namen srečanj in delavnic je skozi meditacije spodbujanje samopomoči pri energijskem zdravljenju in duhovnem razvoju s pomočjo angelov in duhovnih vodnikov.

Na srečanjih se pogovarjamo o pomoči angelov, kdo so nadangeli in duhovni vodniki, kako jih priključimo v svoje življenje, kako in kdaj nam lahko pomagajo pri zdravljenju in še mnogo več. Obisk delavnic je nad pričakovanji, saj je skupina polna, prijavljenih je 12 udeležencev.

#### Dejavnosti na območju Četrtna skupnosti Center – Štefanova 11 in Zarnikova 3

**Na lokaciji Štefanova 11** smo skozi vse leto izvajali z **vadbo Hatha joga** za starejše, ki jo izvajamo vsak četrtek med 10.00 in 11.30 uro. V okviru vadbe udeleženci izvajajo vaje, ki so usmerjene k vzpostavljanju ravnovesja, prožnosti mišic in telesa ter dihalne vaje.

**Na lokaciji Štefanova 11** smo nadaljevali smo z dejavnostjo **Biblioterapija – pogovor ob knjigi**, ki se je izvajala vse leto, tudi v času poletnih počitnic in sicer vsak drugi in tretji torek v mesecu na Štefanovi 11.

**Na lokaciji Zarnikova 3** smo vsako drugo sredo v mesecu v obdobju do junija med 16.30 in 18.00 uro izvedli energijske delavnice za boljše počutje »**Alternativni pristopi samozdravljenja**«. Obiskanost delavnic je bila v povprečju med 8 in 9 udeležencev.

**Na lokaciji Zarnikova 3** smo v mesecu oktobru pričeli z delavnico »**Moč števil skozi prizmo numerologije**«, ki se izvaja vsako drugo sredo v mesecu med 16.30 in 18.00 uro. Udeleženci se na delavnicah naučijo izračunati osebna števila ter kako povezati različne izračune pri izdelavi celostne numerološke analize ter predvidevanja (npr. Osebno leto ipd.). Delavnica je dobro obiskana, saj se je udeležuje skupaj 10 udeležencev.

## 2. Družbeno humanitarna sekcija

**Vodja sekcije:** Ivanka Jerman

**Dejavnosti izvajajo:** Ivanka Jerman, Marija Mojca Dolenc, Mateja Bončina, Iztok Kosenburger (člani društva) ter Milka Cernologar in Anica Pušnik (krajanki in prostovoljki)

### 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 – tedenska druženja in ustvarjanje

Aktivnost izvajamo skozi vse leto, razen v času poletja od julija do septembra na dveh lokacijah in sicer **Bratovševa ploščad 30** in **Štefanova 11**, na katerih se krajanje družijo, izmenjujejo svoje poglede, se preizkušajo v različnih družabnih igrah (šah, tarok, človek ne jezi se ipd.), sodelujejo v različnih oblikah ustvarjalnih delavnic (izdelava novoletnih voščilnic in okraskov, okraskov za velikonočne praznike, pustne maske ipd.) ter še mnogo drugega.

### Dejavnosti na območju Četrtna skupnosti Posavje – Bratovševa ploščad 30

V okviru programa smo izvajali tedenska druženja in ustvarjalne delavnice in sicer vsak četrtek med 17:00 in 19:00 uro, prav tako smo vsak četrtek med 17:00 in 19:00 uro izvajali **dejavnost Risarsko izražanje ter Nauči se klekljanja**. Udeležba krajanov se je v letošnjem letu povečala, saj dejavnosti skupaj obiskuje med 15 in 20 udeležencev različnih generacij (otroci, srednja generacija in starostniki), s čimer dosegamo tudi medgeneracijski vidik, kar je tudi eden od naših temeljnih ciljev in usmeritev.

Posebej bi izpostavili tedenska srečanja »Nauči se klekljanja – izdelava Idrijskih čipk«, ki potekajo v okviru programa Čaja ob petih. Dejavnost vodi krajanka, certificirana klekljarica, ki izhaja iz Idrije in se je zelo dobro prijelo, saj je dejavnost zelo dobro obiskana. V letošnjem letu se je skupini pridružilo nekaj novih krajanek, tako da jih je bilo skupaj že 9 udeleženk.

V **četrtek 13.2.2025** smo za krajanje izvedli predavanje o Edwardu Bachu in njegovih cvetnih esencah. Predstavitev je izvedla certificirana Bachova terapevtka ga. Metka Turk.

V **četrtek 17.4.2025** smo za krajanje izvedli predavanje o Astronomiji in sicer predstavitev o bolj ali morda malo manj znanih zanimivosti o našem Osončju in osmih planetih. Predavanje in predstavitev je izvedla članica Astronomskega društva VEGA.

V **četrtek 5.6.2025** smo izvedli Zaključno skupno druženje programa Čaj ob petih, na katerega smo povabili krajanke, ki se udeležujejo naših dejavnosti ter izvajalce rednih dejavnosti. Druženje je potekalo v izredno sproščenem vzdušju. Razstavljene so bile tudi slike, ki jih izdelajo udeleženci risarskega ustvarjanja in čipke, ki so jih izdelale udeleženke Nauči se klekljanja.

V **četrtek 13.11.2025** smo v dvorani na Bratovševi ploščadi 30 izvedli kulturni dogodek **Pozdrav jeseni in obeleženje 25 let delovanja društva**, na katerem so nastopili člani folklorne in glasbene skupine Kolovrat ter člani plesnega društva Vrtnica. Dogodka se je udeležilo dobro število krajanek in krajanov.

V **četrtek 4.12.2024** smo izvedli tradicionalno ustvarjalno Novoletno delavnico, na kateri so udeleženci iz različnih materialov izdelali različne motive novoletnih voščilnic, okraske ipd.

**Na povabilo ČS Posavje smo se v društvu odzvali in sodelovali tudi na dogodkih, ki jih je organizirala ČS in sicer:**

- V soboto 9. 4. 2025 se je nekaj članov društva in udeležencev naših dejavnosti (Čaj ob petih,...) udeležilo čistilno olepševalne akcije, ki je potekala v bližnji okolici.
- V soboto 21. 6. 2024 smo se na povabilo ČS Posavje udeležili tradicionalne prireditve Dan sosedov, ki je potekala v centralnem parku soseske na Mucherjevi. Na stojnici smo predstavili naše dejavnosti, ki jih izvajamo na območju ČS Posavje.
- V četrtek 2. 10. 2025 smo na povabilo ČS Posavje v okviru spremljevalnega programa Festivala za 3. življenjsko obdobje v kletnem prostoru četrtne skupnosti na Bratovševi ploščadi 30 izvedli predstavitevni dogodek, na katerih smo predstavili dejavnosti, ki jih izvajamo na območju ČS Posavje (Čaj ob petih, Risarsko ustvarjanje, Nauči se klekljanja ter Meritve z radiestezijskim nihalom). Letos je bil obisk zadovoljiv, saj je prišlo kar nekaj ljudi.

### **Dejavnosti na območju Četrtna skupnosti Center – Štefanova 11 in Zarnikova 3**

**Družabna srečanja krajanov Čaj ob petih** smo izvajali na Štefanovi 11 vsak prvi in zadnji torek v mesecu med 15.00 in 19.30 uro, ki potekajo v dobrem in sproščenem vzdušju.

Enkrat mesečno oziroma glede na vremenske razmere smo za udeležence programa na območju ČS Center izvedli tudi sprehod v bližnji park Tivoli širšo v bližnjo okolico, aktivnost pa smo prilagodili vremenskim razmeram.

**Dejavnost Bralna skupina Nikoli sam** se je izvajala na Zarnikovi 3 vsako tretjo sredo v mesecu med 16.30 in 18.00 uro. Na srečanjih se pogovarjamo o doživljanju predhodno dogovorjene knjige, ki jo preberemo v obdobju med obema srečanjema.

**Dejavnost Pogovor in pomoč krajanom pri iskanju splošnih informacij** – Pogovor je namenjen krajanom in članom društva o dejavnostih društva kot tudi pomoč pri iskanju informacij splošne narave v povezavi z vključevanjem v družbo, iskanju storitev brezplačne pravne pomoči, ter nudenja nasvetov glede splošnega počutja, vsaka prva SREDA v mesecu med 16.30 in 18.00 uro.

**Na povabilo ČS Center smo se v društvu odzvali in sodelovali tudi na dogodkih, na katerih je ČS in sicer:**

- **Dne 7.6.2025** je društvo na podlagi povabila Centra Rog in ČS Center sodelovalo na tradicionalnem dogodku DAN SOSEDA in sicer smo na stojnici predstavili naše redne dejavnosti, ki jih izvajamo na območju ČS Center in deloma tudi na ČS Posavje. Posebej je bil prikaz klekljanja in meritve z nihalom. Na dogodku je imela nastop tudi FS Kolovrat.
- **V soboto 20.9.2025** smo na povabilo ČS center sodelovali na dogodku Dan mobilnosti v okviru Evropskega tedna mobilnosti, kjer smo na stojnici predstavili dejavnosti, ki jih izvajamo na območju ČS Center. Na dogodku je nastopila tudi FS Kolovrat in GS Kolovrat.
- **V torek 30.9.2025** smo na povabilo ČS Center sodelovali na Festivalu za 3. življenjsko obdobje in sicer smo se v Cankarjevem domu predstavili z več dejavnostmi: nastop Folklorne skupine Kolovrat na

medgeneracijskem odru; nastop glasbene skupine Kolovrat na medgeneracijskem odru, Numerološki izračuni in analiza osebnih števil (dobro obiskano), Predstavitev Bralne skupine Nikoli sam.

Na Štefanovi 11 pa smo kot spremljevalni program predstavili celoletni program Čaj ob petih med 15.00 in 16.00 uri.

### **Humanitarne aktivnosti članov Folklorne skupine Kolovrat**

**Marija** je nudila pomoč hudo bolni sosedu do odhoda v bolnišnico, od koder se ni več vrnila in je, že tri mesece, ni več med nami.

**Vera** nudi pomoč bolni starejši sosedu. Če jo prosi ji kaj prinese iz trgovine ali lekarne. Gospa težko hodi po stopnicah, živi pa v 2. nadstropju stavbe brez dvigala. Kadar jo vidi, da sama nese kakšno stvar, ji pomaga. Zaupala ji je tudi ključke stanovanja. Gospa ima zapestnico in obesek za klic 24 urne pomoči. Vera je zabeležena v klicnem centru, kot druga kontaktna oseba, za obveščanje svojcev v nujnih primerih.

**Darinka** je vključena v skupino kjer se starejši občani družijo ob raznih dogodkih, ki jih organizira društvo upokojencev. Občasno tudi koga obišče na domu za krajši klepet ob kavici.

**Olga** večkrat obišče dve znanki v domu starejših občanov. Vsakega obiska sta zelo veseli, da se lahko malo pogovorijo in slišijo novice iz nekdanje soseske.

### **3. Kulturno umetniško glasbena sekcija**

**Vodja sekcije:** Trudi Černoša

**Dejavnost vodijo:** Trudi Černoša in Pavlina Maroša

#### **Folklorna skupina Kolovrat**

Člani FS Kolovrat so se na rednih vajah srečevali vse leto, vsak torek in četrtek med 17.00 in 20.00 uro v dvorani na Štefanovi 11.

V jesenskem času od sredine septembra do sredine novembra so imeli intenzivne priprave na kulturni dogodek ob 25 letnici delovanja društva in FS Kolovrat, ki je bil v soboto 15.11.2025.

#### Nastopi v letu 2025

- Torek 15.4.2025 ob 10. uri smo nastopili v Kulturnem domu Zalog, na katerem je sodelovala tudi GS Kolovrat).
- Sobota 31.2025 smo se udeležili tradicionalnega dogodka Srečanje folklornih skupin Slovenije v Bistrici ob Dravi.
- Sobota 7.6.2025 ob 10.00 uri smo nastopili na dogodku Dan soseda v Centru Rog.
- Nedelja 14.9.2025 smo se udeležili tradicionalne povorke narodnih noš v Kamniku.
- Sobota 20.9.2025 smo nastopili na dogodku Dan mobilnosti na Slovenski cesti.
- Torek 30.9.2025 ob 10.00 uri smo nastopili na Festivalu za 3. življenjsko obdobje na medgeneracijskem odru v Cankarjevem domu.
- Torek 30.9.2025 ob 16.00 uri smo nastopili na osnovni šoli Trnovo.
- Četrtek 13.11.2025 ob 17.00 uri smo nastopili na dogodku Pozdrav jeseni in 25 let delovanje društva v dvorani ČS Posavje n Bratovševi ploščadi 30.
- Sobota 15.11.2025 ob 17.00 uri smo nastopili na proslavi Obeležitev 25 let delovanja društva in Folklorne skupine Kolovrat v Domu kulture Šentvid.
- Torek 2.12.2025 ob 17.00 uri smo nastopili v dvorani Slovanske knjižnice na Einspielerjevi 1.

## Glasbena skupina Kolovrat

Člani GS Kolovrat so se na rednih vajah srečevali vse leto, vsak četrtek med 15.00 in 17.00 uro v dvorani na Štefanovi 11.

### Nastopi GS v letu 2025

- 15.04.2025 smo nastopili v Kulturnem domu Zalog
- 20.09.2025 smo nastopili na dogodku Dan mobilnosti na Slovenski cesti
- 30.09.2025 smo nastopili na dogodku Festival za 3. življenjsko obdobje v Cankarjevem domu
- 13.11.2025 smo nastopili na dogodku Pozdrav jeseni in 25 let delovanje društva v dvorani ČS Posavje n Bratovševi ploščadi 30
- 15.11.2025 smo nastopili na proslavi Obeležitev 25 let delovanja društva in Folklorne skupine Kolovrat v Domu kulture Šentvid
- 10.12.2025 smo nastopili v Domu starejših občanov Tabor

## 4. Mladinska sekcija

**Vodja Sekcije:** Mateja Bončina

**Aktivnosti izvajata:** Mateja Bončina in Iztok Kosenburger

V letu 2025 smo na povabilo Fakultete za socialno delo posredovali prijavo za eno prosto mesto za izvajanje prakse v študijskem letu 2025/2026.

Za opravljanje prostovoljnega dela, ki se šteje kot opravljanje obvezne prakse ni prijavil nihče od študentov.

Drugih aktivnosti sekcija ni imela.

## 5. Turistična sekcija

**Vodja sekcije:** Milan Novak

**Aktivnosti organizira in vodi:** Milan Novak

Turistična sekcija je v letu izvajala aktivnosti v skladu s sprejetim Programom dela in Finančnim načrtom, aktivnosti so navedene v nadaljevanju.

### V letu 2025 smo izvedli naslednje organizirane ogledе in ekskurzije ter srečanja:

- 10.6.2025 smo v lastni režiji izpeljali izlet v Žirovnico.
- 3.10.2025 smo organizirali ekskurzijo v Celje in voden ogled Celjskega gradu.
- 7.11.2025 smo organizirali ekskurzijo v Maribor in voden ogled kulturnih znamenitosti mesta.
- 20.11.2025 smo organizirali prednovoletno druženje in pogostitev za člane društva v gostilni Mesečnik
- 12.12.2025 smo organizirali ekskurzijo v Kranj in voden ogled kulturnih znamenitosti mesta Kranj ter ogled Gorenjskega muzeja.