

PROGRAM DRUŠTVA ZA LETO 2026

Društvo bo v letu 2026 izvajalo vse utečene redne in občasne dejavnosti in aktivnosti ter dejavnosti, katere bosta na podlagi naše ponudbe vsebinsko in finančno podprli Četrtna skupnost Center in Četrtna skupnost Posavje, ki jih bomo izvajali prioritarno in v skladu z izdanimi naročilnicami četrtnih skupnosti.

Aktivnosti bomo tako izvajali na treh lokacijah: Štefanova 11, Zarnikova 3 in Bratovševa ploščad 30.

1. Svetovalno zdravstvena sekcija

Vodja sekcije: Marija Lovrič

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

Predvidene dejavnosti na lokaciji Bratovševa ploščad 30

OKVIRNI TERMIN	DEJAVNOST
VSE LETO	Vsak prvi četrtek v mesecu - brezplačno merjenje krvnega tlaka in svetovanje glede prepoznave znakov hipertenzije
VSE LETO	Vsak prvi četrtek v mesecu – Brezplačna energetska in zdravstvena diagnostika in izmera vitalne energije, biopolja in gostote informacij, morebitnih energijskih blokad, kar nam poda informacije o trenutnem splošnem počutju, energijskem ravnovesju kot tudi zdravstveno stanje
JANUAR – MAJ ter OKTOBER – DECEMBER	Delavnice NAUČI SE DELATI Z NIHALOM – enkrat mesečno. Na delavnicah se udeleženci naučijo pravilno delati z radiestezijskim nihalom za lastne potrebe na področju energetske in zdravstvene diagnostike ter proces energiziranja predmetov, živil, pijače in drugih živil ter postopek terapije z nihalom.
VSE LETO	Numerološki izračuni in analize s predvidevanji – 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 udeležencem izvede tudi osebna konzultacija, glede na dobljene izračune in analizo.
MAJ, OKTOBER	Sprehod v zelenem okolju in ob Savi; Energijske vaje za vzpostavljanje ravnovesja v telesu;
JULIJ, AVGUST, SEPTEMBER	Individualne delavnice, osebni pogovori, diagnostika in terapije z radiestezijskim nihalom, energijsko svetovanje in terapije, osebni vpogledi in divinacije z uporabo orakeljskih orodij.
JANUAR – JUNIJ	Alternativni pristopi samozdravljenja s terapevtskim pristopom: Energijske vaje za krepitev zdravja ter aktiviranje življenjske energije na katerih se udeleženci učijo prisluhniti, kaj telo sporoča z določeno zdravstveno težavo ter kako le-te povezati s toksičnimi čustvi. Skozi energijski pristop se izvajajo meditativne energijske vaje za opuščanje toksičnih čustev in krepitev ter zdravljenje posameznih organov in bolezenskih stanj.
OKTOBER – DECEMBER	Delavnica: Risanje energijskih simbolov – 1 x mesečno v navedenem obdobju. Na delavnicah bomo izvedli tudi tehnike energijskega zdravljenja za povečanje obilja v življenju. Obilje ni le materialno bogastvo, temveč tudi obilje duha, zdravja, ljubezni itd. Na delavnicah rišemo energijske simbole, ter izvajamo energijske vaje, afirmacije in zdravlilne invocacije za dvig življenjske energije.
DECEMBER	Delavnica: Izdelaj in pobarvaj svojo energijsko Mandalo , ki je energijska slika in lahko služi kot talisman za boljše počutje ipd.

Predvidene dejavnosti na lokaciji Štefanova 11

OKVIRNI TERMIN	DEJAVNOST
JANUAR – JUNIJ OKTOBER – DECEMBER	Vadba joge HATHA , namenjena starejšim. Vaje so usmerjene v vzdrževanje ravnovesja in prožnosti telesa, prožnosti sklepov, mišic ter dihalne vaje.
VSE LETO	Biblioterapija – Pogovor ob knjigi: Vsak drugi in tretji TOREK v mesecu. Na srečanjih se skozi pogovor ob namensko izbrani knjigi izvaja terapija.

Predvidene dejavnosti na lokaciji Zarnikova 3

OKVIRNI TERMIN	DEJAVNOST
JANUAR – JUNIJ ter OKTOBER – DECEMBER	Delavnice Alternativi pristopi samozdravljenja , se izvajajo vsako drugo sredo v mesecu . Na srečanjih se pogovarjamo o različnih pristopih alternativnega samozdravljenja s poudarkom na razumevanje vzrokov zdravstvenih težav, kaj nam telo sporoča z določeno težavo. Učimo se torej, kako prisluhniti svojemu telesu, kaj nam sporoča z določeno zdravstveno težavo, v drugem delu srečanja pa se učimo skozi vodene energijske vaje ob spremljavi terapevtskih instrumentov ali drugih orodij proces zdravljenja zdravstvenih težav ter proces odpravljanja toksičnih čustev.
JANUAR – MAJ	Delavnice VIBRACIJA ŠTEVIL SKOZI PRIZMO NUMEROLOGIJE: Na delavnicah se učimo pomena števil, kako si lahko s števili pomagamo, kako izračunati svoja osebna števila (življenjsko število, bioritemsko število, generacijsko število), posebno numerološko kodo ter predvidevanja s pomočjo numeroloških izračunov.

V program se lahko na podlagi predlogov udeležencev ali krajanov ter morebitnih novih ponudb izvajalcev uvrstijo tudi druge dejavnosti, ki niso navedene oziroma lahko pride do spremembe in izvedbe drugih delavnic, kot so navedene.

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)

Predvidene dejavnosti na lokaciji Štefanova 11

- **Družabna srečanja ČAJ OB PETIH:** Prvi in zadnji torek v mesecu od 15:00 do 20:00 ure
V okviru dejavnosti se bodo izvajale različne ustvarjalne delavnice, sprehodi v naravo – vodi Ivanka Jerman.
- **Biblioterapija – Pogovor ob knjigi:** Vsak drugi in tretji torek v mesecu - druženja in pogovor ob knjigi, družinska terapije in individualni pogovori – vodi članica društva in upokojena psihiatrinja Vida Furman.
- **Vadba joga HATHA za starejše:** Vsak četrtek od 10.00 do 11.30 ure. Vadba je namenjena starejšim. Vaje so usmerjene v vzdrževanje ravnovesja in prožnosti telesa, prožnosti sklepov, mišic ter dihalne vaje.
- **Vse leto:** sodelovanje na dogodkih na povabilo ČS Center, kot npr. Dan ČS, Čista Lj., Dan soseda v Centru rog, Festival za 3. življenjsko obdobje, Dan mobilnosti v okviru ETM ipd.

Predvidene dejavnosti na lokaciji Bratovševa ploščad 30

- **Čaj ob petih – tedenska druženja:** Vsak četrtek od 17:00 do 19:00 ure
- **Nauči se klekljanja in izdelave čipk:** Vsak četrtek od 17:00 do 19:00 ure
- **Risarsko ustvarjanje:** Vsak četrtek od 17:00 do 19:00 ure
- **Čista Ljubljana:** Sodelovanje v Čistilno olepševalni akciji, ki jo v mesecu aprilu organizira ČS posavje
- **Družabno srečanje** ob zaključek programa Čaj ob petih v sezoni 2025/2026 – predvidoma v četrtek 18.6.2026
- **Jeseni:** Izvedba delavnice SPOMIN – Aktiviraj svoje sive celice, ki jo bomo izvedli v sodelovanju z Gerontološkim društvom
- **Decembar:** Novoletna ustvarjalna delavnica – Izdelava izvornih novoletnih čestitk in okraskov
- **Vse leto:** sodelovanje na različnih dogodkih na povabilo ČS Posavje, kot npr. Dan sosedov v juniju, Festival za 3. življenjsko obdobje ipd.

Predvidene dejavnosti na Zarnikovi 3

Pogovor in pomoč krajanom pri iskanju splošnih informacij – vsaka prva SREDA v mesecu med 16.30 in 18.00 uro. 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.

Bralna skupina Nikoli sam: Vsako tretjo SREDO v mesecu se dobimo ljubitelji branja in knjig. Ob čaju ali kavi poklepetamo, razpravljamo in izmenjujemo mnenja, čutenja in videnja o posamični prebrani knjigi. Ob koncu srečanja se dogovorimo o kateri knjigi se bomo pogovarjali na naslednjem srečanju.

3. Kulturno umetniško glasbena sekcija

Vodja sekcije: Trudi Černoša

Dejavnost vodijo: Trudi Černoša in Pavlina Maroša

Folklorna skupina Kolovrat

Po ustaljenem urniku bomo tudi v tem letu nadaljevali z vajami ob torkih in četrtekih.

Vse leto, vsak torek in četrtek v dvorani na Štefanovi 11 - Redne vaje in priprava na nastope na podlagi prejetih povabil.

V primeru povabila načrtujemo udeležbo na tradicionalnem srečanju v Bistrici ob Dravi v začetku junija, nastopi za potrebe društva Nikoli sam, ob različnih prireditvah na podlagi vabil četrtnih skupnosti ter nastopi po domovih starejših občanov ter raznih društev, kot tudi drugih organizatorjev dogodkov, kot npr. Center Rog ipd.

V primeru povabila Kmetijske zadruge za udeležbo na Štehvanju v Strojni skupnosti Savlje-Kleče, se bomo udeležili in izvedli nastop.

V okviru finančnih sredstev bomo organizirali tudi kakšno ekskurzijo po Sloveniji, da si naberemo znanja iz slovenske narodne in kulturne dediščine ter se udeleževali ostalih ekskurzij, ki jih bo za člane društva organizirala Turistična sekcija.

Glasbena skupina Kolovrat

Po ustaljenem urniku vse leto, vsak četrtek: Redne vaje in priprava na nastope; nastopi na podlagi prejetih povabil.

Predvideni nastopi za leto 2026 naj bi bili podobni kot v predhodnih letih, predvideni nastopi v domovih starejših občanov, nastopi na podlagi povabil četrtnih skupnosti ali drugih institucij.

4. Mladinska sekcija

Vodja Sekcije: Mateja Bončina

Aktivnosti izvajata: Mateja Bončina in Iztok Kosenburger

Na področju dela z mladimi se bomo v letu 2026 predvidoma osredotočali na sodelovanje s študenti Fakultete za socialno delo in vključevanje študentov v delo društva v segmentu pomoči pri izvajanju različnih programov (Pomoč na domu, Čaj ob petih) preko Študentskega servisa.

Tudi v letu 2026 bomo po prejemu povabila Fakultete za socialno delo v mesecu septembru pred začetkom študijskega leta posredovali prijavo za eno prosto mesto za izvajanje prakse v študijskem letu 2025/2026.

Ostali predlogi aktivnosti v letu 2026:

- Mentorstvo študentom.
- V primeru morebitnega povabila, sodelovanje s ČS Posavje in ČS Center pri njihovih projektih, ki so namenjeni delu z mladimi, ki pripomorejo k neizločanju določenih ranljivih skupin in temeljijo na strpnosti, sprejemanju in sobivanju.

5. Turistična sekcija

Vodja sekcije: Milan Novak

Aktivnosti organizira in vodi: Milan Novak

V letu 2026 predvidevamo izvesti dve do tri ekskurzije z vodenim ogledom in izobraževalnim programom o kulturnih in zgodovinskih znamenitostih.

V drugi polovici novembra ali v začetku decembra bomo organizirali prednovoletno srečanje članov društva. Društvo bo krilo strošek prehrane, pijača pa bo v lastni režiji.