



DEJAVNOSTI UTŽO ŠMARJE PRI JELŠAH NOVEMBER 2021

PONEDELJKI

Svet pred domačim pragom - pohodniški študijski krožek (mentorica Mira Čakš,

29. nov. ob 9.00: zbirno mesto pri kulturnem domu; kontakt: bogomirac@gmail.com, 041-295-333.

Kuharska delavnica (mentorica Slavica Javornik): **15. nov. ob 9.00.** Prijave do 12. okt. (na 031 617 444).

Joga za hrbtenico (mentorica Maša Šramel): **8. in 22. in nov. ob 9.00** (oder) - nadomeščanje petka.

Druženje ob kartah (mentor Bine Deučman): **8., 15. in 22. nov. ob 9.00** (pevska soba)

TORKI - Torkova srečanja in krožek

2. nov. ob 9.00: Uporabna aromaterapija. Aromaterapija je veda, ki uporablja eterična olja za vzpostavljanje in ohranjanje zdravja in dobrega počutja na vseh ravneh – fizični, čustveni, mentalni in duhovni. Tanja Yrska nam bo predstavila bistvo uporabe eteričnih olj v vsakodnevem življenju. Poudarila bo varno uporabo, nakup kvalitetnih olj ter razkrila nekaj receptov za izdelavo domače kozmetike (parfumsko olje, negovalno olje za obraz, naravni dezodorant, razpršilo za prostore,...). Svetovala nam bo na kakšne načine lahko eterična olja varno uporabimo doma, npr. olje limonske trave, kanemo na vato in položimo v kuhinjske omare, da jih osvežimo.

9. nov. ob 9.00: Vloga spolov v arabskem svetu. V zadnjem času smo lahko v medijih velikokrat slišali številne izjave nestrpnosti do muslimanov, na ulicah pa slišali opazke in začudene poglede do muslimanskih žensk, oblečenih v tradicionalna muslimanska oblačila. Koliko sploh poznamo njihovo kulturo? Ali so res v vseh arabskih državah ženske v podrejenem položaju? Ali so ženske prisiljene nositi naglavne rute? Kakšne je vloga moškega in ženske v družini? Na primeru majhne države na Bližnjem vzhodu bomo poskusili odgovoriti na zastavljena vprašanja, razbijali nekatere predsodke in širili strpnost do drugačnih. Predavala bo doc. dr. Suzana Košir (FF UM) v okviru letošnjega cikla predavanj ZUF.

16. nov. ob 9.00: Kurkuma in ingver za krepitev imunskega sistema. Imunski sistem našega telesa je zapleten mehanizem, ki nas brani pred škodljivimi organizmi (bakterijami, virusi, glivicami, paraziti), ki bi utegnili povzročiti različna bolezenska stanja. Naša imunska odpornost je odvisna od t.i. prirojene in od pridobljene imunosti. Svoj imunski sistem lahko krepiamo tudi s prehrano. Kako nam pri tem pomagata ingver in kurkuma, bo povedala strastna vrtnarka Metka Gomboc Ternjak. Izvedeli bomo tudi kako ju vzgojiti doma, kaj vse koristnega vsebujeta in kako ju uporabiti v prehrani in tudi v kozmetiki..

23. nov. ob 9.00: Adventni venčki so v predprazničnem času središče naših domov. Postavimo jih na mizo ali obesimo na vrata - adventni venčki vedno in v vsaki obliki izžarevajo tisto posebno pričakovanje, ki nakazuje bližajoče se praznike. Na tokratnem srečanju si boste lahko pod vodstvom cvetličarke Jane Jagodič izdelali svoj adventni venček. S sabo prinesite škarje, zelenje in druge naravne materiale ...

30. nov. ob 9.00: Homeopatsko zdravljenje, homeopatija je celostni (holističen) in individualen pristop k zdravljenju, ki človeka obravnava na telesni, čustveni in miselni ravni. Pomaga povrniti ravnovesje, porušeno zaradi bolezni, tako da spodbudi vitalne in obrambne sile organizma. Damijan Jurjec je magister farmacije, specialist medicinske biokemije in priljubljen lekarnar v Podčetrtku. Spregovoril nam bo o osnovah homeopatskega zdravljenja, pri katerem ima veliko praktičnih izkušenj.

Ravnotežje okusov življenja (mentorica Ida Nova): o terminu srečanja bo članice obvestila mentorica.

SREDE

ŠK Zveneče jelše (mentorica Jasmina Levičar): **3., 10., 17. in 24. nov. ob 10.00**, v Muzeju baroka.

Izobraževanje za mir (mentorica Dragica Pavšek Guzej): **3., 10., 17. in 24. nov. ob 9.00** (zgor. dvorana).

Plesna aerobika (mentorica Marta Pelko): **10., 17. in 24. nov. ob 9.00** (spodnja dvorana).

Plesni pari (mentorica Marta Pelko): **10., 17. in 24. nov. ob 16.30** (oder).

ČETRTEKI

Filmski abonma ob kavi (mentor Borut Bevc): **4. nov. ob 9.00.: Krt**, dokumentarni, detektivski (84 min.).

Ročna dela (mentorica Stanislava Vulevič): **4., 11., 18. in 25. nov. ob 9.00** (pevska soba).

Pohodniško - domoznanski krožek: (mentorica Mira Čakš, bogomirac@gmail.com, 041-295-333):

11. nov. ob 9.00.: Martinov pohod (zbirno mesto pred kulturnim domom),

18. nov.: Ekskurzija v Brestanico - z vlakom, vse informacije in prijave pri mentorici.

PETKI

Angleščina (mentorica Andreja Kovačević): **5., 12., 19. in 26. nov.:** 1. skupina ob 8.30,

2. skupina ob 10.00 (pevska soba).

Joga za hrbtenico (mentorica Maša Šramel): **12., in 19. nov. ob 9.00** (oder).

Uporaba pametnih telefonov mentor Andrej Slonjšak): **5., 12., 19. in 26. nov.:** 1. skupina ob 8.30,

2. skupina ob 10.30. Zbiramo prijave za nadaljevalno skupino - informacije in prijave do 10. nov.

(jana@kspj.si, 031 617 444).

Lokostrelstvo: vse informacije pri mentorju Borutu Bevcu na tel.: 040 414 322.

OBVESTILA

O morebitnih spremembah terminov se boste z mentorji dogovarjali na srečanjih. Pridržujemo si pravico do spremembe programa. Za vse informacije pokličite na telefon 031 617 444 ali pišete na e- naslov jana@kspj.si (Jana Turk Šulc). Vabimo vas tudi k ogledu prispevkov na **Youtube kanalu Knjižnica Šmarje pri Jelšah**, ki ga najdete na povezavi <https://bit.ly/KSPJ-youtube>. Tudi v tej sezoni bomo objavljali nove prispevke.

OSTALE PRIREDITVE

Pravljični večer za odrasle: v ponedeljek, 22. nov. 2012, ob 18. uri.

Potopisno predavanje Mateja Koširja: Indonezija, v četrtek, 18. nov. 2021, ob 18. uri

Literarno- pogovorni večer z Natašo Konc Lorenzuti o romanu Beseda, ki je nimam, ki temelji na skupku resničnih zgodb o v Sloveniji ukradenih otrocih, ki so bili med 2. svetovno vojno odpeljani v Nemčijo.

Psihološki večer: v sredo, 24. nov. 2021, ob 18. uri.

Pozdrav iz Šmarja pri Jelšah, predstavitev knjige razglednic: v petek, 26. nov. 2021, ob 18. uri.

Prosimo vas, da ob obisku dejavnosti UTŽO upoštevate vsa aktualna navodila in ukrepe za zmanjšanje tveganja okužbe in širjenja okužbe s covid-19.