



Oktober, 2022

DEJAVNOSTI UTŽO ŠMARJE PRI JELŠAH OKTOBER 2022

PONEDELJKI

Svet pred domačim pragom - pohodniški študijski krožek (mentorica Mira Čakš): **10. okt.** in **24. okt.**, vse informacije dobite pri mentorici in na torkovih srečanjih: bogomirac@gmail.com, 041-295-333)

Kuharska delavnica (mentorica Slavica Javornik): **10. okt. ob 9.00**. Prijave do 7. okt. (na 031 617 444).

Delavnica je brezplačna, izvaja se v okviru projekta Ohranjanje zgodovine trga Kozje.

Druženje ob kartah (mentor Albin Deučman): **3. okt. ob 9.00** (pevska soba), naprej po dogovoru.

TORKI - Torkova srečanja in krožek

4. okt. ob 9.00: Kneippov nauk za današnje dni.

Maja Artenjak iz Društva Kneipp Vrhnika nam bo predstavila pomembnost Kneippovih stebrov, ki dajejo moč življenjskemu slogu današnjih dni. Poudarek bo na vodi in vzporedni uporabi zelišč ter odlični povezavi med vodo, gibanjem v naravi ali v vodi ter prehrani in življenjskem slogu, ki ga veliko kneipovcev živi vsak dan, ne da bi se zavedali. Sodobni časi in zapleti, ki jih je povzročila pandemija so nam dali moč pomagati ljudem s pomočjo meditacij, še posebej kvantne energijske meditacije po Dr. Jou Dispenzi, ki je velik psihoterapevt, hipnoterapevt in mojster kvantne meditacije.

11. okt. ob 9.00: Zakaj smem pojesti 100 g riževih vafeljev in zakaj ne 100 g arašidov naenkrat?

Predavanje doc. dr. Andreja Špernjak (FNM UM) bo kombinacija teoretičnega dela in praktične demonstracije vsebnosti energijske vrednosti različnih živil, pri čemer bomo potrdili oz. zavrnilo predvidevanje, da je vseeno ali pojemo 100 g arašidov ali 100 g riževih vafeljev, saj 100 g, je 100 g, in teh 100 g enako vpliva na delovanje človeškega telesa. Predavanje je prvo iz letošnjega cikla predavanj v okviru Zrele univerze Filozofske fakultete UM (ZUF).

18. okt. ob 9.00 v zgornji dvorani: **Praktične možnosti ponovne uporabe bioloških odpadkov.**

Biološki odpadki nastajajo dnevno v gospodinjstvu, v času vegetacije tudi na vrtovih in zelenicah. V kuhinji biološke odpadke običajno odvržemo v posodo za ločeno zbiranje ali v kompostnik, pri čemer se ne vprašamo, kaj vse lahko še storimo z njimi, da jih ponovno uporabimo. Nekatere ostanke lahko porabimo zelo inovativno, s čimer zmanjšamo količino odpadkov in prihranimo nekaj denarja.

Za kaj vse lahko ponovno uporabimo olupke avokada, banane, posušene koruzne storže, čajne vrečke, kavno usedlino in jajčne lupine? Predavateljica dr. Marinka Vovk iz CPU bo prikazala kako enostavno, hitro in navdušujoče uporabiti viške hrane, ki najpogosteje nastanejo doma, da ne postanejo odpadek.

25. okt. ob 9.00: Potopisno predavanje: Kazahstan

Kazahstan je deveta največja država na svetu, z osupljivimi naravnimi lepotami – ogromnimi stepami, veličastnimi vrhovi gorovja Tian Šan in številnimi turkiznimi jezери ... Kako je doživela in odkrivala to deželo, nam bo pripovedovala čalnica UTŽO Bistrica ob Sotli Vesna Božiček.

Znaš, nauči drugega: individualna pomoč pri rabi pametnega telefona, tablice ali računalnika.

Svetovanje in pomoč nudil Žiga Lah Koštomaj, prijavite se na ziga@kspj.si ali na 041 955 242.

Ravnotežje okusov življenja (mentorica Ida Nova): **4. okt. ob ob 8.00** (pevska soba), naprej dogovor.

Življenje v zavedanju - predstavitev programa Alenka Jovanovski: **4. okt. ob ob 10.15** oz. po torkovem srečanju (spodnja dvorana).

SREDE

ŠK Zveneče jelše (mentorica Jasmina Levičar): **5. okt. ob ob 8.30** (pevski soba), naprej po dogovoru.

Izobraževanje za mir (mentorica Dragica Pavšek Guzej): **5. okt. ob ob 9.00** (zg. dvorana), naprej dogovor.

Telovadba za hrbtenico (mentorica Maša Šramel): **5. okt. ob 16.00** (oder), naprej po dogovoru.

Plesni pari (mentorja Marta Pelko in Jože Jecl): **12. okt. ob 16.30** (sp. dvorana), naprej po dogovoru.

ČETRTEKI

Filmski abonma ob kavi (mentor Borut Bevc): **29. sept. ob 9.00.: Za vedno skupaj**, komedija (108 min.).

Ročna dela (mentorica Stanislava Vulevič): **6. okt. ob 8.30** (pevska soba), naprej po dogovoru.

Zeliščarska delavnica: Pravilno mešanje zelišč za čaje (mentorica Špela Sodin): **6. okt. ob 9.00** (spodnja dvorana). Delavnica je brezplačna, izvaja se v okviru projekta Ohranjanje zgodovine trga Kozje.

Domoznanska ekskurzija (mentorica Mira Čakš): **13. okt.:** Žalec (Eko muzej hmeljarstva in pivovarstva, zeliščni vrt, Rimska Nekropola ...) in **20. okt.:** vse informacije na torkovih srečanjih in pri mentorici, kontakt: bogomirac@gmail.com, 041-295-333.

PETKI

Angleščina (mentorica Andreja Kovačević): **7. okt. ob 9.00:** uvodni sestanek za vse skupine (spodnja dvorana), nato po dogovoru.

Uporaba pametnih telefonov, računalniška izobraževanja (mentor Andrej Slonjšak): **14. okt. ob 9.00:** predstavitev izobraževanja (spodnja dvorana), nato po dogovoru.

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

OBVESTILA

Krožke in dejavnosti bomo postopoma dodajali, glede na zanimanje članov, o čemer vas bomo obveščali na torkovih srečanjih, preko e-pošte in na naši spletni strani. Veseli bomo vsakega vašega predloga in pobude. O morebitnih spremembah terminov se boste z mentorji dogovarjali na srečanjih. Pridržujemo si pravico do spremembe programa.

Za vse informacije v zvezi z delom krožkov in ostalimi dogodki pokličite na telefon 031 617 444 ali pišite na e- naslov jana@kspj.si (Jana Turk Šulc).

Vabimo vas tudi na druge prireditve in dogodke:

10. okt. ob 18.00: Za pot v prebujeno človečnost - pogovor z dr. Karlom Gržanom

11. okt. ob 19.30: Trije milijoni minut (psihološki triler v izvedbi MGL Ljubljana, gledališki abonma).

19. okt. ob 18.00: Smem biti to, kar sem - psihološki večer z Majo Megla.

20. okt. ob 18.00: Namibija, potopisno predavanje Suzane Košir.

24. okt. ob 18.00: Pravljlični večer za odrasle.

27. okt. ob 18.00: Pogovorni večer s Petro Pogorevc.

Youtube kanal Knjižnica Šmarje pri Jelšah najdete na povezavi <https://bit.ly/KSPJ-youtube>.

Koledar prireditev in kino predstav najdete na naši spletni strani www.kspj.si