

# ČETRTKOVA SREČANJA

(razpored predavanj JANUAR - MAREC 2023)

SREČANJA se začnejo ob 9.30 uri. Če ni dogovorjeno drugače, potekajo predavanja v prostorih RIC-a Novo mesto, Topliška cesta 2, Novo mesto (v rumenem delu kompleksa TUŠ).

J A N U A R	5. 1. 2023	Potovanja skozi oči maratonskega plavalca	Rok Kerin
	12. 1. 2023	Prehranjevanje z letnimi časi (naturopatski pristop zdravljenja - hrana po Tradicionalni kitajski medicini)	Nina Gramc Po naturopatsko
	19. 1. 2023	Kako čustva vplivajo na naše telo, bolezni in zdravje	Andrej Pešec
	26. 1. 2023	Naj pride nova energija  Izkustvena delavnica, ki uporablja elemente Art Therapy. S pomočjo ustvarjalnih materialov bo vsak posameznik razmišljal o energiji, ki jo želi zase skreirati za leto 2023.	Tea Sulič
F E B R U A R	2. 2. 2023	Pogovor o... Branje in pripovedovanje o pesmih, ki nas osrečijo	člani Univerze za starejše
	9. 2. 2023	Bachove esence in moksanje (uravnavanje fizičnega in psihičnega počutja)	Nina Gramc Po naturopatsko
	16. 2. 2023	Ženska zmora skoraj vse (predstavitve avtorskih pesmi)	avtorica pesmi Silva Mohorčič in povezovalka Elizabeta Vardijan, glasbena popestritev Glasbena šola Marjana Kozine
	23. 2. 2023	Dihanje in gibanje  Kaj je pravilno dihanje? (razlaga + prikaz vaj) Zakaj zavestno dihanje in kako telo odreagira na pravilno dihanje? (pljuča, celična presnova) Zakaj je potrebno gibanje? Kako gibanje vpliva na delovanje notranjih organov? Navodila in vaje za posamezne organe (kardio-vaskularni sistem, obtočila, limfa, ledvica)	Dušan Portatis Kovač
M A R E C	2. 3. 2023	Potopisno predavanje Khopra treking - Nepal	dr. Franci Kokalj
	9. 3. 2023	Čustva so sporočila (predavanje in zvočna kopel – tibetanske skledе, steklena harfa...)	Ksenija Lorber in Tomaž Udvarc
	16. 3. 2023	Gledališka igra Romeo in Julija po naše	Gledališka skupina Gledališče te poišče, OŠ Drska
	23. 3. 2023	Demenca malo drugače	Mateja Zelič
	30. 3. 2023	Pogovor o... Jedi, ki so me zgradile	člani Univerze za starejše



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



*Univerza za starejše*  
RIC Novo mesto

