

ČETRTKOVA SREČANJA

(razpored predavanj OKTOBER - DECEMBER 2022)

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).

O K T O B E R	6. 10. 2022 Gostišče Loka	Uvodno srečanje (predstavitel ponudbe) Zdrav duh v zdravem telesu (možnosti brezplačne uporabe mestnega potniškega prometa za upokojence, kako je za mobilnost starejših poskrbljeno v MONM, gibalna pismenost in zakaj je za vsakega le-ta pomembna)	Rado Trifkovič
	13. 10. 2022	Imunski sistem Pomembnost in bistvo imunskega sistema! Kako ga ohranjati? Kako ga okrepimo? Vidiki vzhodne in zahodne tradicionalne medicine, skupni imenovalci.	Dušan Portatis Kovač
	20. 10. 2022	Pogovor o... Osebe, ki so se mi vtisnile v spomin	člani Univerze za starejše
	27. 10. 2022	Predstavitel Društva za osteoporozo Dolenjske in metode za ugotavljanje osteoporoze - ultrazvočne meritve petnice	Društvo za osteoporozo Dolenjske
N O V E M B E R	3. 11. 2022	Potopisno predavanje Življenje v kombiju (Italija, Španija, Portugalska)	Klara Avsenik Žagar
	10. 11. 2022	Prehrana (hranila) in voda Kako pravilno piti vodo? (celice, hormoni, žleze, koža) Zakaj uživamo hrano? (prebavila, gradniki celic, imunski sistem, regeneracija po bolezni, poškodbi) Hrana kot zdravilo in živilo, ali je hrana lahko zdravilo? Katera hrana je pomembna za dvig imunskega sistema? Kaj je živa hrana in kaj je mrtva hrana? Praktični nasveti kako hitro in poceni pripraviti zdrave obroke?	Dušan Portatis Kovač
	17. 11. 2022	Samoobramba v vsakdanjem življenju	Kempo Arnis Federation
	24. 11. 2022	Kako čustva vplivajo na naše telo, bolezni in zdravje	Andrej Pešec
D E C E M B E R	1. 12. 2022	Potopisno predavanje Libanon	dr. Franci Kokalj
	8. 12. 2022	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
	15. 12. 2022 Gostišče Loka	NOVOLETNO SREČANJE	



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO



Univerza za starejše
RIC Novo mesto

