



## Z NARAVO ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Mentorji:	<p><b>Barbara Podlogar</b>, univ. dipl. inž. agronomije. Predavateljica strokovnih predmetov Pridelava zelenjadnic, Okrasne rastline, Dendrologija, Nega balkonskih rastlin v programih poklicnega in srednješolskega izobraževanja na Centru za dopisno izobraževanje Univerzum Ljubljana. Ima dolgoletne praktične izkušnje z naravnim vrtnarjenjem. Dolgoletna mentorica za program Naravno vrtnarjenje na UTZO Ljubljana.</p> <p><b>Špela Fortuna</b>, univ. dipl. ing. kemije. Diplomirala na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo v Ljubljani na področju biokemije; pridobitev pedagoško-andragoške izobrazbe na Filozofski fakulteti v Ljubljani, redno izpopolnjevanje znanja na različnih seminarjih in delavnicah s področja naravne kozmetike in nege, izdelave naravnih čistil, naravnih zelišč in začimb.</p> <p><b>Urška Šetina</b> in <b>Kristina Matić</b>, obe mag. inž. prehrane. Zaključili magistrski študij na Biotehniški fakulteti v Ljubljani. Pripravljata delavnice o zdravi prehrani za različne ciljne skupine, posebej za starejše s poudarkom na spoznavanju pomena naravne in uravnotežene prehrane za ohranjanje zdravja, vitalnosti in dobrega počutja v poznejših letih.</p>
Kdaj in kje:	ČETRTEK, 10:00 do 11:30 Center Rog, Trubarjeva cesta 72, predavalnica v 3. nadstropju
Prvo srečanje:	<b>četrtek, 3. oktober 2024, ob 10. uri</b>

### OKVIRNA VSEBINA

#### 1. Pridelovanje, priprava in uporaba naravnih zelišč

Mentorica: Barbara Podlogar univ. dipl. inž. agronomije

Vsebinski sklopi:

Zgodovina zeliščnih vrtov.

Zeliščni vrt danes.

Zelišča v naravi.

Nabiranje in shranjevanje zelišč.

Uporaba zelišč.

Zelišča od A-Ž.

#### 2. Izdelava naravnih izdelkov za osebno nego, nego bivalnih prostorov ter ličnih daril

Mentorica: Špela Fortuna, univ. dipl. ing. kemije

Poudarek bo na preprosto, naravno, domače:

- preprosto: čim enostavneje in s čim manj sestavin,
- naravno: kar naberemo na travniku, v gozdu ali vrtu,
- domače: naredimo sami.

Vsebinski sklopi:

- Naravne odličnosti zelišč in drugih sestavin (prepoznavanje, nabiranje, sušenje zelišč in začimb ter priprava maceratom in tinktur za nadaljnjo uporabo).
- Negujmo telo naravno.
- Priprava in uporaba domače kozmetike (pilingi, čistilne kreme, losjoni maske, kopeli, kopalne soli, balzami za ustnice, lip glosi, pripravki za čiščenje zob, mila, parfumi ...).
- Razkužila za roke in prostor (razpršila za dezinfekcijo rok in zraka ter razkužilna sredstva za čiščenje površin, osveževalci zraka, repelenti ...)

- Naravna/domača čistila z uporabo kisa, soli, sode bikarbone in eteričnih olj (univerzalno čistilo, čistila za okna, za kuhinjo, za kopalnico, za talne površine, preproge, pohištvo, madeže, pralni prašek za perilo, mehčalec za perilo ...).
- Milo (tisoč načinov uporabe v kuhinji, domu, za zdravje in lepoto).
- Aromaterapija (spoznavanje eteričnih olj in varne uporabe! le-teh, uporaba za osvežitev prostora, za razkuževanje, ob prehladu, za sprostitvev, aromakozmetika ...).
- Servietna tehnika – izdelovanje različne embalaže – darilni del – (vrečke za sivko, škatlice za narejene izdelke), praznične sveče, uporabne mape, kazalke za knjige, voščilnice ...

### 3. Prehrana za zdrav življenjski slog

Mentorici: Urška Šetina in Kristina Matić, obe mag. inž. prehrane

Zdrava prehrana in zdrav življenjski slog sta pomembna v vseh življenjskih obdobjih, še posebej pa v poznejših letih, saj se z leti spreminja sestava telesa, metabolizem, presnova itd., zato je zdrava in uravnotežena prehrana bistven dejavnik za ohranjanje vitalnosti in samostojnosti v tretjem življenjskem obdobju.

Vsebinski sklopi:

Kako sestaviti zdrav obrok iz naravnih sestavin?

Energijske potrebe in potrebe po hranilih v poznejših letih.

Prehrana bolnikov s kroničnimi boleznimi.

#### CILJI

- spoznati naravna zelišča, njihovo pridelovanje, nabiranje in shranjevanje,
- spoznati različne (naravne) sestavine iz narave,
- spoznati lastnosti posameznih sestavin,
- spoznati, kdaj in za kakšne namene posamezne sestavine uporabljamo,
- ustvariti različne izdelke,
- postati okoljsko zaveden in osveščen,
- opolnomočiti se za samostojno pripravo in izdelovanje izdelkov iz naravnih sestavin,
- pridobiti znanje na področju zdrave in uravnotežene prehrane v poznejših letih.

#### METODE DELA

Predavanje in razlaga.

Demonstracija s slikovno projekcijo.

Skupinsko oz. timsko delo.

Praktično delo.

Diskusija.

Domače delo.

Poudarek bo na aktivnem sodelovanju udeležencev.

#### UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Bremness, L.: Velika knjiga o zeliščih. Mladinska knjiga, 1996.

Gerber, S.: Eterična olja: Nega za telo, dušo in dom iz žlahtne esence rastlin. Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2019.

Kreft, S., et. al.: Sodobna fitoterapija: z dokazi dopolnjena uporaba zdravih rastlin. Ljubljana: Slovensko farmacevtsko društvo, 2013.

Wenzel, M.: Narava zdravi. Mladinska knjiga založba, 2020.

Bosso, S.: Čudežno milo. Mladinska knjiga založba, 2021.

Tourles, S.: Negujmo telo naravno. Založila Špela Vodopivec, 2021.

Pichler Radanov, M.: Babičina kozmetika. Založba Modrijan, 2013.