



Medgeneracijski center,

ki se nahaja v prostorih Doma upokojencev
Idrija, d.o.o., na Arkovi 4, Idrija

vse občane občin Idrija in Cerklje

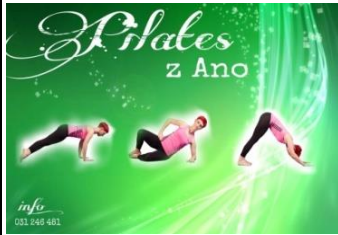
v mesecu aprilu **2018** vabi s sledečim
programom

APRIL 2018

<p>Po dogovoru</p> 	<p>SREČNI OTROCI-SREČNI STARŠI. <i>Da učenje ne postane mučenje.</i></p> <p>Brezplačna učno-pedagoška pomoč otrokom. Uspeh zagotovljen.</p> <p>Pedagoško pomoč nudi Amir Čoralic. Termin po dogovoru. Kontakt: 041 429 439</p> 
<p>Po dogovoru</p>  <p>IDRIJA</p>	<p>BREZPLAČNO PRAVNO SVETOVANJE ZA STAREJŠE Dedovanje, pogodbe o prenosu lastništva in podobno.</p> <p>Svetovanje izvajajo Nataša Luša, Julijana Mlakar ter Sebastjan Kerčmar.</p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>termin po dogovoru</p> 	<p>REFLEKSNNO CONSKA MASAŽA STOPAL ali OBRAZA ZA STAREJŠE</p> <p>Dotikanje akupunkturinih točk in masaža refleksnih con obraza in stopal delujeta na celoten organizem človeka. Izboljšata krvni obtok, stimulirano živčevje in energijske poti (meridiani) pa uravnovesijo svoje delovanje. Najbolj nenadne in izrazite spremembe so psihofizična umiritev ter izboljššan ten kože obraza in lahkotnejša stopala.</p> <p>Refleksno consko masažo se izvaja v okviru prostovoljstva v Medgeneracijskem centru, zato je za upokojene občane masaža brezplačna.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>1.4.2018</p>	<p>ŽELIMO VESELE VELIKONOČNE PRAZNIKE!</p> 
<p>3.4.2018 ob 19 – 20h</p>	<p>JOGA</p> <p>Joga po sistemu JVVŽ (joga v vsakdanjem življenju) je pri posamezniku, ki ima gibalne težave, zelo učinkovit sistem, saj celostno obravnava nastalo situacijo. Vaje izboljšujejo počutje, tehnike sproščanja pa duhovno sprostijo. Lažje se soočamo z vsakodnevnim stresom, posledično se lažje soočimo z poklicnimi in družinskimi dolžnostmi.</p> <p>Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p>

<p>3.4.2018 ob 20 – 21h</p> 	<p style="text-align: center;">FIT MIX S STELO</p> <p>Če sodite med ljudi, ki dnevno po več ur presedijo za računalnikom, potem je <i>vadba FIT MIX</i> natanko za vas. <i>Vadba FIT MIX</i> temelji na razgibavanju hrbtenice ter obenem uspešno pomaga pri manjšanju bolečin v križu in vratu. <i>Vadba FIT MIX</i> je nizko intenzivna vadba, ki je sestavljena iz posameznih sklopov vaj za krepitev mišic trupa, hrbta in vratu. Traja 55 min, izvaja se ob glasbi, s pomočjo rekvizitov ter lastne teže telesa.</p> <p>Cena za mesečno karto (obisk 2x tedensko TOREK in ČETRTEK od 20:00 do 21:00) = 38,00 € Še možne prijave!</p> <p>Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 040 597 390 ali e-pošto: stella.aerobika@gmail.com</p>
<p>4.4.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;">VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</p>
<p>4.4.2018 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;">URICA ZA LJUDSKO PESEM</p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa Majda Lužnik.</p> <p>Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali <u>vsako sredo ob 16.30 uri</u>. Pridruži se nam lahko vsakdo, tudi tisti brez pevskega talenta, saj je glavni namen druženje ob pesmi, besedi, kitari in ob pravem vzdušju nas znajo zasrbeti tudi pete.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p>Prepevamo in družimo se v prostoru Fizioterapije V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>4.4.2018 ob 19 – 20h</p> 	<p style="text-align: center;">FIT EKSPLOZIV S STELO</p> <p>Želiš transformirati svoje telo? Potem je <i>vadba FIT EKSPLOZIV</i> prava zate. <i>Vadba FIT EKSPLOZIV</i> je skupinska visoko intenzivna vodena vadba ob glasbi, ki se osredotoča na tri pomembne elemente – moč, hitrost in koordinacijo, zato vam ob rednih treningih postreže z vidnimi spremembami na vašem telesu.</p> <p><i>Vadba FIT EKSPLOZIV</i> je sestavljena iz štirih stopenj treninga – ogrevanja, koreografije na stepu, intervalnega treninga ter raztega. Zaradi pestrega izbora vaj vam <i>vadba FIT EKSPLOZIV</i> v nekaj mesecih omogoči vidno izboljšano kondicijsko sposobnost in moč vašega telesa. Vadba traja 55 min, izvaja se ob glasbi, zasnovana na način, da vadeči lahko dela po svojih zmožnostih, pod inštruktorjevo spodbudo ter usmeritvijo v pravilno izvedbo treninga.</p> <p style="text-align: center;">Z vadbo FIT EKSPLOZIV pričnemo v mesecu SEPTEMBRU! ☺ZATO SI HITRO REZERVIRAJ SVOJ STEP NA VADBI ☺ Število mest je omejeno glede na število stepov!</p> <p>Cena za mesečno karto (obisk 2x tedensko PONEDELJEK in SREDA od 19:00 do 20:00) = 38,00 € Polno!</p> <p style="text-align: center;">Cena za mesečno karto (obisk 1x tedensko je možen samo ob ČETRTRKIH od 20:00 do 21:00) = 22,00 € Še možne prijave!</p> <p>Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 040 597 390 ali e-pošto: stella.aerobika@gmail.com</p>

4.4.2018 ob 20 – 21h



PILATES Z ANO

Pilates je celostna telesna vadba, pri kateri je poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Trening vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vse vaje se izvajajo počasi in tekoče, z upoštevanjem pravilnega dihanja. (vir: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pilates>)

Vadbo vodi **Ana Bogataj**, inštruktorica Pilatesa.

Vadba bo potekala:

- **ob ponedeljkih od 20 – 21 ure** v prostoru Medgeneracijskega centra Doma upokojencev Idrija
- **ob sredah od 20 – 21 ure** v prostoru Medgeneracijskega centra

Cena mesečne vadbine za dva obiska tedensko je **38 EUR** in cena mesečne vadbine za 1 obisk na teden je **22 EUR**.

S seboj imejte vadbeno podlogo in bodite oblečeni v udobna oblačila.

Število prijav bo omejeno. Glede na pretekle izkušnje in veliko število prijav, vas prosimo, da se odločite za termin, ki ga boste obiskovale, da lahko zagotovimo dovolj prostih mest za čim več kandidatk.

Vadnino se plačuje mesečno in se v izjemnih primerih prenaša naprej v naslednji mesec.

Sprejemamo nove prijave!

Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 031 246 481 ali e -pošto: alcangie@gmail.com

5.4.2018 ob 17 – 20h



DELAVNICA IZDELOVANJA NAKITA

Vse toplejši aprilski dnevi vzpodbujajo kreativnost in tokrat bomo ustvarjali unikatne vintage ogrlice.

Z nami bo **Romana Močnik**, ki nam vedno postreže z zanimivimi ustvarjalnimi idejami, zato vabljeni da se nam pridružite in izdelate svoj unikatni kos nakita.

Prispevek na udeleženca delavnice znaša **10 eur** in vključuje ves ustvarjalni material.

Delavnica bo potekala v **prostoru Štiblc** v Domu upokojencev Idrija.

Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

9.4.2018 ob 10 – 11h

VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE

9.4.2018 ob 18 – 20h



EFT OZ. TAPKANJE
VABLJENI NA 1. DEL ZAČETNE DELAVNICE

(delavnica bo sestavljena iz dveh 2-urnih delov – drugi del bo 23.4.2018)

Vas zanima, kako si lahko z metodo EFT pomagata ob neprijetnih občutkih tesnobe, strahu, jeze ...?

Metoda EFT je preprost način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagata sami. Spada med tako imenovane meridianske energijske terapije. S tapkanjem po določenih akupresurnih točkah telesu omogočite, da poišče in odpravi vzrok težave, ki se skriva v vašem nezavednem. Postane pa lahko tudi vaše močno orodje za pozitivne in trajne osebne spremembe

V prvem delu 2-urne začetne delavnice EFT-ja se boste seznanili s teorijo in prakso.

Naučili se boste osnovnega recepta in osnovnih vaj:

- začetna vaja za globino vdihaja,
- kako se spopasti s telesno bolečino oziroma nelagodjem.

In kaj vam bo prineslo poznavanje in uporaba tapkanja oz. metode EFT?

predvsem spoznanje, da:

- neprijetnim občutkom sami lahko odvzamete moč ali jih povsem odpravite,
- lahko upravljate s svojimi čustvi in stresom,
- lahko spremenite omejujoča prepričanja, ki vas omejujejo,
- naenkrat čutite več notranjega miru in ustvarjalne energije,
- se lahko sprejemate točno take, kot ste.

Delavnico bo vodila **Mojca L.Portir**.
(izvajalka 2. stopnje EFT po AAMET)

Delavnica bo potekala v Štiblcu od 18.00 do 20.00 ure. Prispevek 20€.

S sabo prinesite flaško z vodo!

Obvezne prijave zbiramo do petka 8.4.2018 na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

10.4.2018 ob 19 – 20h

JOGA

Joga po sistemu JVVŽ (joga v vsakdanjem življenju) je pri posamezniku, ki ima gibalne težave, zelo učinkovit sistem, saj celostno obravnava nastalo situacijo. Vaje izboljšujejo počutje, tehnike sproščanja pa duhovno sprostijo. Lažje se soočamo z vsakodnevnim stresom, posledično se lažje soočimo z poklicnimi in družinskimi dolžnostmi.

Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.

11.4.2018 ob 10 – 11h

VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE

11.4.2018 ob 16.30-17.30h



URICA ZA LJUDSKO PESEM

Vodi gospa **Majda Lužnik**.

Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali vsako sredo ob 16.30 uri. Pridruži se nam lahko vsakdo, tudi tisti brez pevskega talenta, saj je glavni namen druženje ob pesmi, besedi, kitari in ob pravem vzdušju nas znajo zarsbeti tudi pete.

Vabljeni, da se nam pridružite!

Prepevamo in družimo se v **prostoru Fizioterapije** V Domu upokojencev Idrije.

Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

11.4.2018 ob 18 – 19.30h



SHENG ZHEN GONG

Skozi dotik pozornosti bomo pripeljali um in telo v stanje umirjenosti in sproščenosti.

Vadba je primerna za vse, ki želijo spoznati svoj notranji jaz, zaznati sedanji trenutek, krepiti voljo do življenja, zaznati veselje v drobnih stvareh, za vse, ki imajo voljo in čas, da naredijo nekaj dobrega za svoje zdravje, da dvignejo svoje emocije v stanje ravnovesja...

Učitelj Sheng Zhen Gong-a **Bogdan Bajc**.

Vabljeni, da se nam pridružite!

Brezplačna vadba bo potekala v **prostoru Fizioterapije** v Domu upokojencev Idrija.

Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

13.4.2018 ob 17 – 18.30h



SPOZNAJTE ČAROBNO MOČ ETERIČNIH OLJ

Kako na naraven način poskrbeti za svoje zdravje. Kako lahko na preprost način lajšamo tegobe, se spopadamo s stresnimi situacijami vsakdanjega življenja in okrepiamo imunski sistem.

Celjenje ran, boj proti boleznim, bolečine v mišicah, sklepkih, nespečnost - pomagajmo si na naraven način. Spoznajte kaj sploh so eterična olja, kako jih pridobivamo in na kakšne načine jih uporabljamo.

Predava **Nina Ržek**.
V organizaciji **Doterre**.

Predavanje bo v **prostoru Štiblc** v Domu upokojencev Idrija.
Predavanje je **brezplačno**.

(zaradi kvalitetnejše izvedbe in velikega povpraševanja bosta v mesecu marcu realizirani dve predavanji, in sicer 2.3. ter 23.3.).

Obvezne prijave zbiramo na GSM 040 378 414 (Nina Ržek) ali na GSM 040 658 662 (Marina Mavri)

13.4.2018 ob 19 – 20h



GONG ZVOČNA KOPEL

ZVOČNA GONG KOPEL je meditacijsko sprostitvena tehnika, ki pomaga pri umirjanju uma in sproščanju stresa iz telesa. Poleg gonga se uporabljajo tudi drugi instrumenti in sicer glas, tibetanska pojoča posoda, kristalna kvarčna skleda, šruti, didgeredoo, tingša, boben, ropotuljica, vetrni zvonovi .

IZVAJANJE:

Na zvočno kopel po navadi prinesemo podlogo za ležanje, deko ali spalno vrečo, kaj za pod glavo ter vodo. Običajno ležimo, sicer pa je najbolj pomembno, da se namestimo v sebi najbolj udoben položaj.

Izvajata: **Petra** in **Urban**

Zaželeni prostovoljni prispevki.

Gong zvočna kopel se bo izvajala v **Medgeneracijskem prostoru** v Domu upokojencev Idrija.

Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

16.4.2018 ob 10 – 11h

VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE

16.4.2018 ob 18 – 19h

SKUPINSKO TAPKANJE PO METODI EFT



Vam je tapkanje všeč, pa se doma ne morete spraviti k tapkanju? Ne veste točno kaj bi tapkali...? Vam je v skupini lažje?

Na skupinskih tapkanjih bomo to naredili skupaj. Tapkali bomo na tisto, kar nas trenutno najbolj obremenjuje, na predlagane teme... Skupaj se bomo dogovarjali, kaj bi tapkali.

Metoda EFT je preprost način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagata sami. Spada med tako imenovane meridianske energijske terapije. S tapkanjem po določenih akupresurnih točkah, telesu omogočite, da poišče in odpravi vzrok težave, ki se skriva v vašem nezavednem. Postane pa lahko tudi vaše močno orodje za pozitivne in trajne osebne spremembe.

Skupinska tapkanja so namenjena vsem, ki bi želeli tapkati. S sabo prinesite flaško z vodo.

Za vse ki niste še slišali za EFT in še nikoli niste tapkali bo kratek uvod v EFT ob 17.30.

Skupinska tapkanja bo vodila Mojca L.Portir.
(EFT izvajalka 2. stopnje)



Začetna EFT delavnica po predmetniku AAMET združenja

Udeležba je brezplačna.

Obvezne prijave do petka 13.4. zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

<p>17.4.2018 ob 17.30-19.00h</p> 	<p style="text-align: center;">ANGELSKA MEDITACIJA</p> <p>Drage dame, drage angelske dušice...</p> <p>tokrat bomo v našo družbo povabile energijo Jezusa. Obeta se nam meditacija zdravljenja duše. Jezus nam odgovore vedno poda na zelo razumljiv način, saj je imel izkušnjo na zemlji in se nam resnično zna približat. Zdravil bo blokade na energetskem telesu in nas usmeril na pravo pot. Fokus bo torej na očiščenju našega fizičnega, čustvenega in mentalnega telesa, da bomo bolje začutile stik s sabo in razumele kaj naj bodo naši naslednji koraki. Ne pozabite na ležalko, dekico in kaj mehkega za pod glavo.</p> <p>Se veselimo druženja z vami!</p> <p>Prispevek na udeleženca meditacije znaša 15 eur.</p> <p>Meditacija bo potekala v prostoru Fizioterapije v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>17.4.2018 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</p> <p>Joga po sistemu JVVŽ (joga v vsakdanjem življenju) je pri posamezniku, ki ima gibalne težave, zelo učinkovit sistem, saj celostno obravnava nastalo situacijo. Vaje izboljšujejo počutje, tehnike sproščanja pa duhovno sprostijo. Lažje se soočamo z vsakodnevnim stresom, posledično se lažje soočimo z poklicnimi in družinskimi dolžnostmi.</p> <p>Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p>
<p>18.4.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;">VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</p>
<p>19.4.2018 ob 18.30-19.30h</p> 	<p style="text-align: center;">POTOPISNO PREDAVANJE GRČIJA – DEŽELA TISOČERIH OTOKOV</p> <p style="text-align: center;">Santorini in Milos – vulkanska bisera Kikladov</p> <p>Današnje osupljivo podobo otokov so ustvarile mogočne sile narave: vulkanski izbruhi, potresi, tsunamiji in seveda neuklonljiva volja ljudi po preživetju. Predavanje nas bo popeljalo v čas davno minulih antičnih civilizacij, v svet umetnosti, mineralov, sredozemskega rastja, odlične mediteranske kulinarike in zanimivih popotnih zgodb. Po teh čudovitih otokih nas bo s sliko in besedo popeljal popotnik Vojko Rejc.</p> <p style="text-align: center;">Vljudno vabljeni!</p> <p>Potopisno predavanje bo potekalo v Medgeneracijskem prostoru v DU Idrija.</p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>23.4.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;">VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</p>



METODA EFT OZ. TAPKANJE – 2.DEL ZAČETNE DELAVNICE Bi se radi naučili tapkati?

Vas zanima, kako si lahko z metodo EFT pomagate ob neprijetnih občutkih tesnobe, strahu, jeze ...?

Metoda EFT je preprost način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagate sami. Spada med tako imenovane meridianske energijske terapije. S tapkanjem po določenih akupresurnih točkah, telesu omogočite, da poišče in odpravi vzrok težave, ki se skriva v vašem nezavednem. Postane pa lahko tudi vaše močno orodje za pozitivne in trajne osebnostne spremembe

V drugem delu 2- urne začetne delavnice EFT-ja se boste seznali s teorijo in prakso.

Nadaljevali bomo z vajami, ki smo jih začeli v 1.delu delavnice:

- kratek povzetek prvega dela delavnice
- kako se lotiti nečesa, čemur se ne moremo odreči (sladkarije, kava, cigareti...), (s seboj prinesite svojo priljubljeno razvado npr. čokolado, čips, cigarete...)
- kako tapkamo neprijeten spomin.

In kaj vam bo prineslo poznavanje in uporaba tapkanja oz.metode EFT?

predvsem spoznanje, da:

- neprijetnim občutkom sami lahko odvzamete moč ali jih povsem odpravite
- lahko upravljate s svojimi čustvi in stresom,
- lahko spremenite omejujoča prepričanja, ki vas omejujejo
- naenkrat čutite več notranjega miru in ustvarjalne energije
- lahko sprejemate sebe točno take kot ste

Delavnica je primerna tako za popolne začetnike, kot za tiste, ki metodo že poznajo in uporabljajo. (Udeležite se je lahko tudi tudi, če niste bili na prvem delu - na začetku bomo na kratko ponovili 1. del)

Delavnica bo potekala v Štiblcu od 18.00 do 20.00 ure. Prispevek 20€.
S sabo prinesite flaško z vodo!

Tapkanja bo vodila **Mojca L.Portir.**
(EFT izvajalka 2. stopnje)



Začetna EFT delavnica po predmetniku AAMET združenja

Obvezne prijave zbiramo do petka 20.4.2018 na GSM 041 430 581
(Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

<p>24.4.2018 ob 18 – 19.30h</p> 	<p style="text-align: center;">MEDITACIJSKA TERAPIJA S KRISTALI IN ZVOKOM</p> <p>Kristali so čudež in blagoslov narave ter izjemni preoblikovalci energij. Njihova osnova vloga pri zdravljenjih in meditaciji je usmerjanje in uravnavanje različnih energij.</p> <p>1. del srečanja se bomo spoznali z njimi in njihovo vlogo ter kako nam lahko pomagajo pri najrazličnejših izzivih.</p> <p>Ker se kristali na zvočne energije odzivajo tako, da jačajo ter povečajo njihovo energijo, bodo udeleženci v 2. delu srečanja skozi vodeno meditacijsko terapijo (ob gongu, ropotuljicah in šamanskem bobnu) vsak zase sprogrimirali svoj kristal.</p> <p>Vsak udeleženec prejme kristal.</p> <p>Priporočen prostovoljni prispevek: 13 eur</p> <p>Vodita Petra Aškerc in Urban Brenčič</p> <p>Meditacija bo potekala v prostoru Fizioterapije v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>24.4.2018 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</p> <p>Joga po sistemu JVVŽ (joga v vsakdanjem življenju) je pri posamezniku, ki ima gibalne težave, zelo učinkovit sistem, saj celostno obravnava nastalo situacijo. Vaje izboljšujejo počutje, tehnike sproščanja pa duhovno sprostijo. Lažje se soočamo z vsakodnevnim stresom, posledično se lažje soočimo z poklicnimi in družinskimi dolžnostmi.</p> <p>Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p>
<p>25.4.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;">VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</p>
<p>25.4.2018 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;">URICA ZA LJUDSKO PESEM</p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa Majda Lužnik.</p> <p>Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali <u>vsako sredo ob 16.30 uri</u>. Pridruži se nam lahko vsakdo, tudi tisti brez pevskega talenta, saj je glavni namen druženje ob pesmi, besedi, kitari in ob pravem vzdušju nas znajo zasrbeti tudi pete.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p>Prepevamo in družimo se v prostoru Fizioterapije V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

25.4.2018 ob 18 – 20h



GOZDNA TERAPIJA

Z nami bo **Tannya Yrska** iz Zavoda PraNa, po izobrazbi univerzitetna diplomirana inženirka gozdarstva. Že 10 let dnevno hodi za nekaj ur v gozd, kjer živi in diha gozd, je pozorna na korak, lepoto narave, palčke in vile. Hodi zaradi potrebe, ljubezni do narave. Pozorna je na to kaj njeno bitje potrebuje in mu to tudi da, se recimo uleže na kup listja in počiva, stopi na drevesni štor in se prizemljuje, nabere si koprive za špinačo ter odpleše kratek vilinski ples. 5 let vodi v gozd tudi različne skupine ljudi, da bi delila z njimi svoje izkušnje in jim pomagala navezati tesnejši stik z njimi samimi ter gozdom.

Predavanje je namenjeno navduševanju za hojo v gozd, spominjanju kaj vse nam nudi na nematerialni ravni ter predajo nekaterih praktičnih vidikov preživljanja časa v gozdu z namenom dobrega počutja. Gozd nam podarja zeleno energijo za zdravje in navdih, vrača nas v naravne sebe.

Predavanje je brezplačno.

Predavanje bo potekalo **v prostoru Štiblc** v Domu upokojencev Idrija.

Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto:

medgeneracijski.center@duidrija.si

NAPOVEDNIK

- **VADBA ZA DOJENČKE-BEBIONIKA** bo prav tako realizirana ob minimalni prijavi 5 kandidatk. Prijave zbiramo na 041 430 581.



- **ZAČETNE DELAVNICE ŠIVANJA** : termine delavnic dogovorimo skupaj z izvajalko in udeleženkami skupaj, vedno se nam lahko pridružite a prosimo, da nas prej pokličete za točen termin na tel: 041 430 581. Cena za tri triurne obiske delavnice je 45 eur.



- **TIBETANSKE VAJE POMLAJEVANJA** ; predvidoma 4.5. ob zadostnem številu prijav. Cena 50 eur (4 urna praktična delavnica) Prijave so že možne na tel: 041 430 581

- **NATUROPADSKO PREDAVANJE HRANA-ENERGIJA-ZDRAVJE** : znana naturopatinja **Katja Tomažič (Brajnik)** bo 9.5. spregovorila o tem kako se hrana spremeni v energijo in hrani naše organe. Več v majskem programu. Prijave na predavanje že zbiramo na tel: 041 430 581

- **IZDELAVA CVETNE ESENCE V NARAVI**: Pripravili bomo ali Bachov cvet ali kakšnega drugega, odvisno kaj bo cvetelo. Zagotovo se boste naučili kako dobro pripraviti katerokoli cvetno esenco za lastno uporabo. 3 urna delavnica po ceni 15 eur. Podrobno v majskem programu. Prijave so že možne na tel: 041 430 581

- **METODA EFT ALI TAPKANJE**; ker so delavnice in skupinska tapkanja postala vedno bolj obiskana, objavljamo tudi preostale termine vse do poletja:

PONEDELJKI – REZERVIRANI ZA TAPKANJE



MAJ

Ponedeljek, 7. maj 2018	SKUPINSKO TAPKANJE
Ponedeljek, 14. maj 2018	DELAVNICA: KAKO SE S TAPKANJEM REŠIMO STRAHU PRED MATURO (IZPITI) – za maturante in študente
Ponedeljek, 21. maj 2018	SKUPINSKO TAPKANJE
Ponedeljek, 28. maj 2018	DELAVNICA: KAKO S POMOČJO TAPKANJA PRENEHAMO Z ODLAŠANJEM

JUNIJ

Ponedeljek, 4. junij 2018	SKUPINSKO TAPKANJE
Ponedeljek, 11. junij 2018	DELAVNICA: KAKO SE S TAPKANJEM NAUČIMO »NE SKRBETI«
Ponedeljek, 18. junij 2018	SKUPINSKO TAPKANJE

Delavnice bodo (razen če ne bo objavljeno drugače) v Štiblcu od 18.00-20.00 ure.

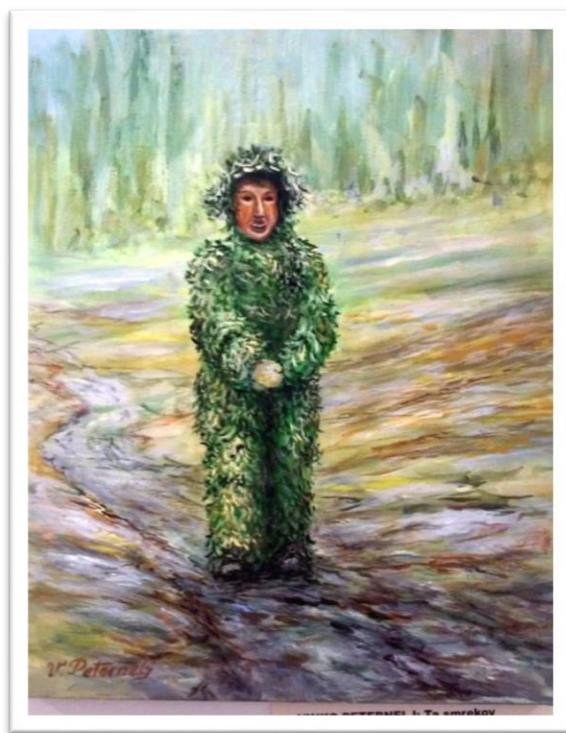
Skupinska tapkanja pa od 18.00-19.00. Izvajalka: Mojca L.Portir (EFT izvajalka 2. stopnje po AAMED)

Možne spremembe bodo objavljene pravočasno na spletni strani Medgeneracijskega centra.

**V mesecu aprilu in maju v dvorani Medgeneracijskega centra
razstavljajo člani**

LIKOVNE SEKCIJE DRUŠTVA UPOKOJENCEV CERKNO ,

**ki bodo na ogled postavili zelo zanimiva dela, naslikana v okviru
70. obletnice Laufarije v Cerknem. Likovno sekcijo trenutno sestavlja
13 članov, ki so čudovito upodobili vse like Cerkljanske Laufarije. In
ker se letos zima ne pusti ugnati zlahka, bomo do konca meseca
maja, kolikor časa bo na ogled tudi razstava, vsekakor uspeli
priklicati pomlad.**



Vljudno vabljeni k ogledu razstave!

Brezplačno objavo programa Medgeneracijskega centra nam omogočajo naslednji portali:

- www.mojaleta.si
- www.visit-idrija.si
- www.idrija.si
- www.cerkno.si
- www.idrija.ws
- www.duidrija.si
- www.kolektor.si
- www.hidria.si
- www.zalozba-bogataj.si (Idrijske novice, ABC bilten)

Tekoči program in obvestila o dogodkih in aktivnostih v Medgeneracijskem centru pa najdete tudi na naši Facebook strani.



<https://www.facebook.com/Medgeneracijski-center-Idrija-494182174120952/>

Vedno nas lahko kontaktirate, pohvalite, pogrjate, predlagate nove vsebine na elektronski naslov medgeneracijski.center@duidrija.si ali GSM 041 430 581 (Nina Trček), ali pa se nam pridružite kot prostovoljec, nam predstavite kako vaše znanje, veščino. Vsakega bomo zelo veseli.

Vabljeni vsi, ki so vam teme, ki smo jih pripravili blizu, ne glede na starost, sposobnosti in znanje.

Dogodki so namenjeni vsem občanom občin Idrija in Cerklje ob Kopu.

Pomembna obvestila:

- Zaradi omejenega števila mest je za udeležbo na aktivnostih potrebna prijava na:
 - Nina Trček 041 430 581 ali
 - e-pošta: medgeneracijski.center@duidrija.si
- Aktivnosti pri katerih ni navedene cene za vadbo/delavnico, potekajo za vse udeležence brezplačno.
- Kjer ni navedeno drugače, aktivnosti navedene v programu potekajo v prostorih Medgeneracijskega centra, v Domu upokojencev Idrija, Arkova 4, Idrija.
- V primeru nepredvidenih dogodkov si pridržujemo pravico do spremembe programa.

Vljudno vabljeni.

Skupaj naredimo življenje pestro in zabavno!



IDRIJA

