



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 decembru **2018** vabi s sledečim
programom

DECEMBER 2018

3.12.2018 ob 9.30 – 10.30h



VADBA ZA DUŠO IN TELO

Če hodite k telovadbi, kjer poskakujete, se potite... in pri tem uživate, potem je to prava telovadba za vas. Če pa hodite k telovadbi, ker veste, da je to zdravo, ker je prav, da nekaj naredite za svoje telo, ampak sploh ne uživate pri tem, imate občutek, da se preveč izčrpavate, se utrudate... potem je MOJA VADBA pravi naslov za vas. Pri moji vadbi boste naredili vse, kar potrebuje vaše telo in duša. Telo vam bo hvaležno, mišice vam bodo hvaležne, duša vam bo skakala od veselja in komaj boste čakali, da pridete na naslednjo uro, ker... TO JE TELOVADBA ZA DUŠO IN TELO.

»A veš Zumra, da prav čutim da mi je telo hvaležno.. in duša!« (ena od mojih udeleženk)

Vadba je sestavljena iz vaj za raztezanje in posebnih vaj za hrbtenico, ter sproščanja. Primerna je za mlade kot malo manj mlade ☺.

Redna vadba je nujno potrebna za zdravje in vitalnost v vseh življenjskih obdobjih. Nikoli ni prepozno saj usmerjena gibalna dejavnost ohranja mišično maso, kostno gostoto, vzdržuje in izboljšuje telesno kondicijo ter pospešuje presnovo.

Vadba se bo izvajala:

PONEDELJEK in ČETRTEK dopoldan ob 9.30 uri
PETEK popoldan ob 17.30 uri

Prispevek na udeleženca vadbe mesečno znaša 30€ za 2 obiska na teden ali 15€ za en obisk na teden.

Vadbo vodi **Zumra Čoralić**, AFP osebna fitness trenerka.

Obvezne prijave na tel: 041 429 437 ali e-mail:
ustvari.svojo.pot@gmail.com

3.12.2018 ob 17 – 18h



AEROBIKA MOŽGANOV

Z vajami za krepitev možganov spodbujamo nastajanje novih možganskih povezav, poskrbimo da se stanje ne poslabša in upočasnimo začetke demence.

Vaje bomo izvajali na zabaven način preko igre in tudi smeha nebo manjkalo.

Pridružite se nam na zabavnih delavnicah!

Delavnice bo vodila **Petra Čelik**, dipl.del.ter.

Delavnice bodo potekale v **prostoru Štiblc** v Domu upokojencev Idrija.
Cena na udeleženca za 5 srečanj je **30€**.

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

3.12.2018 ob 18 – 19h



SKUPINSKO TAPKANJE

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

Na skupinskih tapkanjih bomo tapkali skupaj. Tapkali bomo na tisto, kar nas trenutno najbolj obremenjuje, na predlagane teme... tokrat
KAKO SE BREZ STRESA VESELITI PRAZNIKOV

Metoda EFT je preprost način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagata sami. Spada med tako imenovane meridianske energijske tehnike. 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.

Skupinska tapkanja so namenjena vsem, ki bi želeli tapkati in so **brezplačna.**

**Za vse ki niste še slišali za EFT in še nikoli niste tapkali, bo kratek uvod v EFT ob 17.30.
S sabo prinesite flaško z vodo!**

Skupinska tapkanja vodi Mojca L.Portir (EFT izvajalka 2.stopnje po AAMET)



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

3.12.2018 ob 19 – 20h



VISOKO INTENZIVNA VADBA Z BARBARO IN JERNEJEM

Vadba je sestavljena iz ogrevanja, kardio vaj in stabilizacijskih vaj (za moč).

Je aerobna vadba ali kombinacija aerobne in anaerobne vadbe. Je dokazano bistveno bolj učinkovita od običajnega kardio treninga, saj hitreje dvigne srčni utrip, bolj pospeši metabolizem in močneje kuri maščobo. Gre za krajše vaje (intervale) z zelo visoko intenziteto, ki se jih izvaja stoje in na tleh. Uporabljate lastno težo. Visoko intenzivna vadba hkrati krepi vaše srce, okrepi mišice in poveča vašo vzdržljivost, zato je najboljša kombinacija za zdravo in fit telo!

Vadba predvideva izvajanje vaj, kot so npr. tek, poskoki, počepi, vojaške sklece in podobno pri najvišji možni intenziteti. To v praksi pomeni, da nekaj sekund izvajate vaje do svojih maksimalnih zmogljivosti, potem pa nekaj sekund izvajate bolj umirjene vaje ali počivate.

Vadbo vodita **inštruktorja Barbara in Jernej Šemrov**, vaditelja nordijske hoje in teka ter teka na smučeh.

Vadba poteka:

- **PONEDELJEK in SREDA od 19 – 20ure**

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

Vadnino se plačuje mesečno.

S seboj imejte vadbena podloga, pijačo, brisačo in bodite oblečeni v športna oblačila.

ŠE MOŽNE PRIJAVE!

Obvezne prijave na tel: Barbara (031 840 028) ali Jernej (041 555 122)

3.12.2018 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 – 21ure** 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 vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.

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

Še nekaj prostih mest!

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

<p>4.12.2018 ob 17 – 18h</p> 	<p style="text-align: center;">ČEBELICE, ČEBELICE – MOJE STE PRIJATELJICE</p> <p>...tako kot gre legendarna Slakova pesem, tako si pojejo vsak dan čebelarji, ki se ukvarjajo z gojitvijo čebel z namenom pridobivanja njihovih produktov, predvsem medu in voska. Čebelarstvo je pri nas panoga z dolgoletno tradicijo, ki se odraža tudi v ljudski umetnosti v poslikavi panjskih končnic, kot cenjen okras panjev na slovenskem.</p> <p>In med nas prihajajo čebelarji iz Čebelarskega društva Idrija, ki nam bodo predstavili svoje delo, pridelke in produkte povezane s čebelami.</p> <p style="text-align: center;">Vljudno vabljeni na zanimivo predstavitev!</p>
<p>4.12.2018 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>Skupina je polna!</p>
<p>5.12.2018 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>5.12.2018 ob 17.30-18.30h</p> 	<p>V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvajamo:</p> <p style="text-align: center;">VARNA VADBA ZA NOSEČNICE</p> <p>Telesna vadba je koristna, zlasti blaga telesna vadba v nosečnosti, ki je lahko še posebej dobrodejna za zagotavljanje dobre telesne pripravljenosti. V obdobjih nosečniške utrujenosti vam lahko telesna vadba dejansko zagotovi več energije, moči in zagona za spopadanje z utrujenostjo.</p> <p>Vadba je namenjena vsem zdravim nosečnicam. Vabimo vse bodoče mamice, da se nam pridružite vsako sredo, ko bosta z vami diplomirana fizioterapevtka ter diplomirana kineziologinja.</p> <p>Vadba je brezplačna.</p> <p>Vadba poteka v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Obvezne prijave sprejemamo na CKZ 05-3734-222, na e-pošto: ckz@zd-idrija.si ali osebno v ginekološki ambulanti.</p>
<p>6.12.2018 ob 9.30 -10.30h</p>	<p>VADBA ZA DUŠO IN TELO</p>
<p>7.12.2018 ob 17.30-18.30h</p>	<p>VADBA ZA DUŠO IN TELO</p>
<p>7.12.2018 ob 17.30-19.30h</p> 	<p style="text-align: center;">Delavnica ANGELČKI IZ GLINE</p> <p style="text-align: center;"><i>Glina, vsa vlažna, voljna, gnetljiva ... se prepušča našim rokam, ki ji vdihnemo obliko in dušo.</i></p> <p>V začetku čarobnega, prazničnega decembra vas vabimo na delavnico ustvarjanja z glino. Delo bo potekalo od načrtovanja do ustvarjenega izdelka. Tehnika dela je sestavljanje in lepljenje, po kateri vas bosta korak za korakom vodili izkušeni ustvarjalci. Izdelali boste angelčka v 3D izgledu in ga oblikovali kot čajno lučko. Lahko ga uporabite kot božično dekoracijo ali še boljše, naj nekomu postane unikatno darilo.</p> <p>Cena delavnice je 30 eur na osebo, in vključuje tudi material ter po dogovoru dostavo končanih izdelkov (dvakratno žganje in glaziranje) v Idrijo.</p> <p>Skozi ustvarjalni proces vas bosta vodili: ljubiteljska kreatorka Alenka Cigale in študentka dizajna Irma Cigale.</p> <p><i>Nekaj njenih izdelkov si lahko pogledate na fb strani: Atelje Mi2Art.</i></p> <p>Delavnica bo potekala v prostoru Medgeneracijskega centra v DU Idrija.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni!</p> <p>Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si do najkasneje do 5.12.2018</p>

7.12.2018 ob 19 – 20.30h



EFT IN HUJŠANJE

ALI

ZAKAJ BI TAPKALI, ČE ŽELIMO SAMO HITRO SHUJŠATI?

PREDSTAVITEV 10 - TEDENSKE DELAVNICE HUJŠANJA:
v ponedeljek, 7. januarja 2019 ob 19.00 uri v Štibelcu

Se vam zdi mogoče, da je možno shujšati brez odrekanja in trpljenja in je hujšanje lahko celo prijetno? Shujševalni programi navadno ne raziskujejo globljih prepričanj in čustev, ki nas slej ko prej vodijo k starim navadam in posledično ponovnemu nabiranju kilogramov. In začarane krog se spet zavrti.

S tapkanjem, ki je poglavitni del **6-ih priporočenih smernic** tega programa, pa omilimo stres in naša negativna prepričanja, ki jih imamo o sebi, svojem telesu in hujšanju. S stimuliranjem akupunkturnih točk in hkratnem ozaveščanju naših negativnih čustev, namreč umirimo del limbičnih možganov - amigdalo, ki je kriva za naše nenehno stresno odzivanje in omogočimo telesu, da se lahko vrne v sproščeno stanje. Stres pa je skoraj nepremagljiv dejavnik pri hujšanju.

Vemo, da **hujšanje ne prinese več samozavesti; samozavest vodi k izgubi teže in bolj zdravemu telesu.** In ko se začnemo spet sprejemati take kot smo, bo hujšanje prijeten stranski učinek boljšega občutka o sebi. In tapkanje nam pri tem lahko izjemno pomaga.

Delavnica bo potem **vsak ponedeljek od 19.00 do 20.30. Začetek: 14.1.2019**

Trajala bo **10 tednov - skupaj 15 ur.** Potekala bo v omejeni skupini **največ 10 udeležencev.**

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

Predstavitev je **brezplačna.**

Obvezne prijave in ostale informacije na: **GSM 041 48 38 70 (Mojca)** ali e-pošti: mojca@gmail.com

10.12.2018 ob 9.30-10.30h

VADBA ZA DUŠO IN TELO

Vadbo vodi **Zumra Ćoralić**, osebna fitnes trenerka.

Obvezne prijave na tel: 041 429 437 ali e-mail:

ustvari.svojo.pot@gmail.com

11.12.2018 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.

Skupina je polna!

<p>11.12.2018 ob 17.30 – 19h</p> 	<p style="text-align: center;">ANGELSKA MEDITACIJA</p> <p>Pozdravljene angelske dušice,</p> <p>za zadnjo meditacijo v letošnjem letu, bomo skupaj z angelsko terapevtko Nino Sterle, v našo družbo povabile angele manifestiranja in obilja. December je mesec želja. Mesec, ko že pogledujemo v novo leto in se ukvarjamo z osebnimi zaobljubami. Česa si v novem letu želim več? Kakšna oseba želim biti? Kaj želim v svojem življenju spremeniti? Katera želja naj se mi izpolni? Vabimo vas, da o tem razmišljate do našega druženja in si svoje želje lahko tudi napišete na papir, ki ga prinesete s seboj. Tako bodo angeli še boljše in močnejše lahko pomagali pri uresničitvi. Lahko prinesete tudi svečo, ki se bo med meditacijo napolnila z vibracijo obilja in manifestacije in vam bo lahko potem tudi doma oddajala energijo uresničevanja v prostor in življenje. Ne pozabite pa tudi na ležalko, dekico in kaj mehkega za pod glavo.</p> <p>Veselimo se srečanja z vami!</p> <p><i>Cena na udeleženca meditacije je 15 eur.</i></p> <p>Meditacija bo potekala v prostoru Fizioterapije v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>12.12.2018 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>12.12.2018 ob 17.30-18.30h</p>	<p>VARNA VADBA ZA NOSEČNICE</p> <p>Obvezne prijave sprejemamo na CKZ 05-3734-222, na e-pošto: ckz@zd-idrija.si ali osebno v ginekološki ambulanti.</p>
<p>13.12.2018 ob 9.30-10.30h</p>	<p>VADBA ZA DUŠO IN TELO</p> <p>Vadbo vodi Zumra Ćoralić, osebna fitnes trenerka.</p> <p>Obvezne prijave na tel: 041 429 437 ali e-mail: ustvari.svojo.pot@gmail.com</p>

13.12.2018 ob 18 – 20h

Delavnica MOXE ZA DOMAČO UPORABO

delavnice moxanja



Moxibustija je oblika starodavne toplotne terapije, ki z gretjem stimulira določene telesne akupunkturne točke ter uravnava in izboljšuje kroženje energije in krvi v telesu, krepi imunski sistem in vse vitalne organe. Moxa je zmes zelišč-predvsem pelina, ki prodrejo zelo globoko v telo, ga segrejejo in razsluzijo.

Vsi vemo, da v hladnem okolju niti kalček ne vzkali, prav tako v hladu ne morejo zdravo in normalno delovati naši notranji organi. Iz hladu pa se ne more roditi niti novo življenje, zato je moxa terapija ena izmed najučinkovitejših terapij pri težavah s plodnostjo. Pomanjkanje toplote in življenjske energije v telesu pa vodi tudi v tesnobo, depresijo ter pomanjkanje volje do življenja, zato je moxa terapija odlična tudi pri psiholoških težavah. Primerna je tudi za majhne otroke, saj močno okrepi imunski sistem in odpravlja odvečno sluz iz telesa.

Na dvourni individualni delavnici vas bomo naučili uporabe moxe za razne bolezni in težave.

Moxa paličice in delavno gradivo prejmete na delavnici, prav tako boste prejeli paličice za domov, da boste lahko še isti dan začeli s terapijami doma.

Cena na udeleženca delavnice znaša **15 eur.**

Delavnica bo potekala v **prostoru Štiblc** v DU Idrija.

Vabljeni!

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

14.12.2018 ob 17.30-18.30h

VADBA ZA DUŠO IN TELO

14.12.2018 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 inštrumenti 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

15.12.2018 ob 9 – 10.30h



VSTOPITE V ČAROBNI SVET dōTERRE

Se tudi sami kdaj spopadate s stresnimi situacijami? Bi radi zaščitili sebe in svojega malčka in si/mu okrepili imunski sistem? Kdaj težko zaspate in bi si radi uredili misli? Bi si radi pri tegobah pomagali na naraven način? Tokrat boste poleg znanja o eteričnih oljih, prejeli tudi vse odgovore na Vaša vprašanja v zvezi s pravilno prehrano, prehranskimi dopolnili, dodajanju probiotikov. Z nami bo strokovnjakinja za prehrano - diplomirana inženirka živilstva in prehrane.

Brezplačno srečanje bo potekalo **v prostoru Štibilc** v Domu upokojuencev Idrija.

Vabljeni!

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

15.12.2018 ob 16.30-19.30h



PEKA DROBNEGA PECIVA Z GURMANČKOM GALOM

December je že tradicionalno v znamenju sladkih dobrot in priboljškov. Iz kuhinj diši po orehovi potici, medenjakih, raznoraznih keksih. A med nami je vedno več tistih, ki tovrstnih sladic zaradi občutljivosti na gluten ne smejo uživati.

Da bomo lahko razvajali brbončice tudi tistih, ki so občutljivi na gluten ali pa imajo celiakijo, se bomo na tokratni delavnici naučili peke dveh različnih vrst brezglutenskih keksov.

Spoznali boste, da lahko na preprost način in v kratkem času ustvarite okusne in krhke kekse, s katerimi boste v prihajajočih praznikih zagotovo razveselili vso družino.

Delavnico peke brezglutenskih keksov bo vodila **Lara Bevk**, ustvarjalka kulinaričnega bloga Gurmanček Gal (www.gurmancekgal.blogspot.si).

Delavnica traja približno 3 ure, vsak udeleženec prejme kekse, ki jih je samostojno izdelal na delavnici ter recepte.

Zaželeni so prostovoljni prispevki v višini **8 eur** za pokritje stroškov sestavin. Udeleženci naj s seboj prinesejo 1 večji kozarec za vlaganje s pokrovčkom.

Število mest je omejeno (10), obvezne so prijave najkasneje tri dni pred dogodkom. Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e - pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

17.12.2018 ob 9.30-10.30h

VADBA ZA DUŠO IN TELO

Vadbo vodi **Zumra Čoralić**, osebna fitnes trenerka.

Obvezne prijave na tel: 041 429 437 ali e-mail: ustvari.svojo.pot@gmail.com

17.12.2018 ob 18 – 19h



SKUPINSKO TAPKANJE

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

Na skupinskih tapkanjih bomo tapkali skupaj. Tapkali bomo na tisto, kar nas trenutno najbolj obremenjuje, na predlagane teme... tokrat **KAKO SPET NAJTI PRAVI SMISEL PRAZNOVANJA.**

Metoda EFT je preprost način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagata sami. Spada med tako imenovane meridianske energijske tehnike. 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.

Skupinska tapkanja so namenjena vsem, ki bi želeli tapkati in so **brezplačna.**

**Za vse ki niste še slišali za EFT in še nikoli niste tapkali, bo kratek uvod v EFT ob 17.30.
S sabo prinesite flaško z vodo!**

Skupinska tapkanja vodi Mojca L.Portir (EFT izvajalka 2.stopnje po AAMET)



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

18.12.2018 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.

Skupina je polna!

19.12.2018 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 zasrbeti 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



<p>19.12.2018 ob 18 – 19.30h</p> 	<p style="text-align: center;">SHENG ZHEN GONG</p> <p style="text-align: center;">Skozi dotik pozornosti bomo pripeljali um in telo v stanje umirjenosti in sproščenosti.</p> <p>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...</p> <p style="text-align: center;">Učitelj Sheng Zhen Gong-a Bogdan Bajc.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p style="text-align: center;">Brezplačna vadba 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>19.12.2018 ob 17.30-18.30h</p>	<p>VARNA VADBA ZA NOSEČNICE</p> <p>Obvezne prijave sprejemamo na CKZ 05-3734-222, na e-pošto: ckz@zd-idrija.si ali osebno v ginekološki ambulanti.</p>
<p>20.12.2018 ob 9.30-10.30h</p>	<p>VADBA ZA DUŠO IN TELO</p>
<p>21.12.2018 ob 17.30-18.30h</p>	<p>VADBA ZA DUŠO IN TELO</p> <p>Vadbo vodi Zumra Čoralić, osebna fitnes trenerka.</p> <p>Obvezne prijave na tel: 041 429 437 ali e-mail: ustvari.svojo.pot@gmail.com</p>
<p>25.12.2018</p>	<p style="text-align: center;">VESEL BOŽIČ!</p>
<p>31.12.2018 – 1.1.2019</p>	<p style="text-align: center;">SREČNO NOVO LETO 2019!</p>

NAPOVEDNIK

V mesecu decembru si bo v Medgeneracijskem centru Idrija mogoče ogledati prav posebno likovno razstavo, razstavljali pa bodo stanovalci Doma upokoјencev Idrija, pridružili pa se jim bodo tudi zaposleni doma. V obeh enotah doma imamo zelo nadarjene in spretnе stanovalce, ki bodisi z ročnimi deli bodisi z likovnimi umetninami lepšajo in oživljajo prostore našega doma. Tokrat smo zbrali likovna dela, ki bodo do konca februarja krasila Medgeneracijski center DU Idrija.

Vljudno vabljeni k ogledu razstave!

Napovedujemo tudi:

- **BEBIONIKA – VADBA ZA DOJENČKE:** V primeru zadostnega števila prijav, bomo ponovno pričeli tudi z vadbo Bebionike-vadbo za dojenčke. Prijave sprejemamo na številko 041 430 581.
- V januarju bomo nadaljevali z **delavnicami HIPNOZE**, točen termin bo objavljen v januarskem napovedniku. Tokrat se bomo s pomočjo hipnoze skušali odvaditi kajenja. Prijave so možne na 041 430 581

Drage obiskovalke/dragi obiskovalci Medgeneracijskega centra Idrija!

Dovolite, da vam zaželimo lepe božične in novoletne praznike. Preživite jih mirno, v krogu družine, med svojimi najdražjimi.

Preden pa vstopite v praznične dni pa se le oglasite še v našem centru, še zadnjič v tem letu bomo pridno migali, prepevali, se učili, tudi kako idejo za praznično ustvarjanje in obdarovanje se bo našla.

Leto 2018 je bilo bogato in zapolnjeno z vsakodnevnimi zanimivimi, kvalitetnimi, zabavnimi, aktivnimi dejavnostimi in zahvaljujemo se vsem obiskovalcem, ki ste spremljali naše programe in jih tudi pridno obiskovali. Iskrena hvala pa še posebno vsem prostovoljkam in prostovoljcem, ki ste pomagali uresničevati naše cilje in sooblikovati bogat program dejavnosti. Iz srca hvala za vaš čas, pripravljenost in dobro voljo. Naj se vam vse dobro povrne v enaki meri.

Veselimo se že novih sodelovanj v letu 2019, ko bomo ponovno na široko odpirali naša vrata ter z veseljem sprejemali vsakega, ki ima kaj poučnega, kreativnega, ustvarjalnega, zanimivega ali koristnega pokazati, povedati ter tako širili znanja, veščine dalje. Vam pa v novem letu želimo, da ga popišete z nepozabnimi zgodbami, veselimi trenutki ter ga začinite z dobrim zdravjem ter prgiščem sreče.

SREČNO 2019!

Vaš Medgeneracijski center Idrija



Brezplačno objavo programa Medgeneracijskega centra nam omogočajo naslednji portali:

- www.visit-idrija.si
- www.idrija.si
- www.cerkno.si
- 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 na Gotenju.

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

