



Arkova 4 • 5280 Idrija

T: 05 37 27 270 • F: 05 37 27 283

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 februarju **2019** vabi s sledečim
programom

FEBRUAR 2019

4.2.2019 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 utrudite... 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 fitnes trenerka.

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

4.2.2019 ob 16.30-17.30h



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 Štibelc** 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



PREDSTAVITEV METODE EFT

EFT (Emotional Freedom Techniques), v slovenščini prevedeno kot **Tehnika doseganja čustvene svobode**, popularno imenujemo tudi **Tapkanje**. S konicami prstov namreč nežno »tapkamo« (stimuliramo) izbrane akupunkturne točke in se hkrati miselno osredotočamo na čustveno ali telesno težavo, ki jo želimo odpraviti.

Vsako **negativno** čustvo, dogodek ali prepričanje namreč v nekem delu našega telesa sproži energijsko blokado. Če pomislimo na nekaj negativnega, lahko zlahka to začutimo v telesu: stiskanje v prsih, boleč želodec, začutimo blokado vdih, obliv vročine itd. Tapkanje ne zanika negativnih čustev in ne zanika naših negativnih prepričanj, misli... s katerimi smo pogosto preplavljeni, ampak nam pomaga, da se lahko z njimi soočimo in jih s tapkanjem razrešimo. Naše telo in naše misli so povezane, soodvisne in s tapkanjem hkrati delujemo na vseh ravneh.

EFT je zelo učinkovita metoda pri odpravljanju negativnih čustev oz. stanj, npr.:

- fobije,
- strahovi,
- napadi panike,
- tesnoba,
- zasvojenosti,
- bolečine,
- nespečnost,
- glavoboli,
- sram,
- plahost,
- žalovanje,
- stres,

Da smo čustveno zdravi ne pomeni, da smo ves čas srečni, pomeni pa, da ne životarimo, ampak živimo polno življenje, lahko obvladujemo stres, smo samozavestni in se cenimo, se ukvarjamo s stvarmi, ki nam veliko pomenijo in se lahko spoprijemamo z življenjskimi izzivi. Če nismo čustveno zdravi, se lahko to trajajoče negativno stanje manifestira tudi fizično: kot bolečine v hrbtu, težave s prebavili, bolečine v prsih, glavoboli, migrene, nespečnost, alergije ...

Z vsakodnevnim tapkanjem se nam čustveno in posledično tudi telesno zdravje lahko močno izboljša.

Predstavitelj je **brezplačna.**

Metodo bo predstavila Mojca L. Portir (EFT izvajalka 2. stopnje po AAMET)



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

4.2.2019 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 močnejše 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 vadbeno podlogo, pijačo, brisačo in bodite oblečeni v športna oblačila.

ŠE MOŽNE PRIJAVE!

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

4.2.2019 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 vadbeno podlogo 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>5.2.2019 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>6.2.2019 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>6.2.2019 ob 17.30 - 18.30h</p> 	<p style="text-align: center;">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>12.2.2019 ob 17 - 18.30h</p>     	<p>V sklopu izobraževanj Demenci prijazne točke DU Idrija organiziramo predavanja:</p> <p>KOMUNIKACIJA Z OSEBAMI Z DEMENCO</p> <p>Na predavanju boste spoznali, katere veščine potrebujemo za boljše sporazumevanje z osebami z demenco. Predavateljica bo poudarila vlogo nebesedne komunikacije in temeljne smernice za uspešnejšo komunikacijo. Del srečanja bo namenila tudi primerom iz vsakdanje klinične prakse, kako ustrezno pristopiti do bolnika in z njimi vzpostaviti prijazen ter sproščen pogovor.</p> <p>Predava Tonica Golobič, dipl.med.sestra na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana.</p> <p><i>Predavanje je brezplačno in ga omogoča Spominčica-Alzheimer Slovenija v okviru projekta Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvo za zdravje ter Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS.</i></p> <p>Predavanje bo potekalo v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>12.2.2019 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>Skupina je polna!</p>
<p>13.2.2019 ob 16.30-17.30h</p> 	<p>URICA ZA LJUDSKO PESEM</p> <p>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>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>

13.2.2019 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...

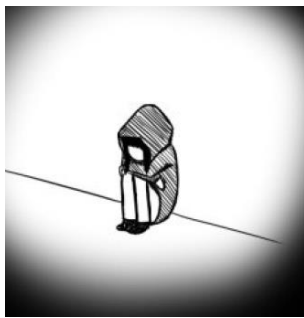
Učitelj Sheng Zhen Gong-a **Bogdan Bajc**.

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

13.2.2018 ob 18 – 19.30h



V sodelovanju s **Centrom za krepitev zdravja** Idrija organiziramo delavnico:

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Depresija je danes ena izmed najpogostejših duševnih motenj, ki pa pogosto ostane neprepoznana. Depresija ni značajska šibkost ali pomanjkljivost, je bolezen, ki lahko prizadene vsakogar – otroke, mladostnike, odrasle, ženske med nosečnostjo ali po porodu, starejše, ... **Številni ljudje še vedno ne poiščejo pomoči zaradi stigme, kar je velik problem, saj je depresija dobro ozdravljiva in poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja. / ali / je problem, saj je nezdravljena depresija eden od dejavnikov tveganja za samomorilno vedenje.**

Center za krepitev zdravja v okviru svojega programa za odraslo populacijo izvaja psihoedukativno delavnico **Podpora pri spoprijemanju z depresijo**. Delavnica je namenjena vsem, ki se ali ste se v preteklosti spopadali z depresijo, svojcem oseb z depresijo, pa tudi vsem ostalim, ki bi radi storili kaj za svoje dobro počutje in duševno zdravje.

Na delavnici bomo spoznali osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in način zdravljenja. Udeleženci dobijo priložnost izmenjave svojih izkušenj ter učenja različnih tehnik za lažje soočanje z življenjskimi zahtevami in situacijami.

Delavnica obsega 4 tedenska srečanja v skupini po 90 minut. Znotraj delavnice je udeležencem na voljo tudi eno individualno svetovanje pri psihologu.

Delavnico vodi univ. dipl. psihologinja.

Delavnica je za udeležence **brezplačna**, za udeležbo potrebujete le urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje.

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

Obvezne prijave zbiramo do 11.2.2019 na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

18.2.2019 ob 16.30-17.30h



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 upokojujencev 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

18.2.2019 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.

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**.

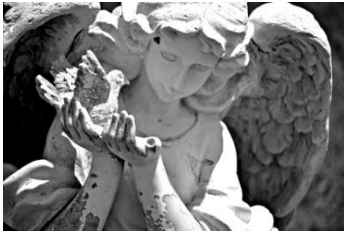
Za vse ki niste še slišali za EFT in še nikoli niste tapkali, bo kratek uvod v EFT ob 17.30. S sabo prinesite flaško z vodo!

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

19.2.2019 ob 17.30 – 19h



ANGELSKA MEDITACIJA

Pozdravljene angelske dušice,

tokrat bomo v našo družbo povabile nadangela Rafaela, vrhovnega poveljnika angelov zdravja. Skupaj z angelsko terapevtko Nino Sterle bomo kanalizirali zdravilne angelske energije. Ko pomislimo na zdravje, najprej pomislimo na naše fizično zdravje. Resnica pa je veliko globlja in širša. Rafael pomaga vnašati zdravje v naša življenja na vseh nivojih. Zato, da smo notranje mirni in uspešni na svoji poti, potrebujemo poleg fizičnega, tudi mentalno, duševno in energetsko zdravje. Rafael bo najprej pokazal na katerem področju imate vi trenutno največji izziv, potem pa bo s svojo zdravilno energijo podprl zdravljenje na način, ki je v vaše najvišje dobro. Vsekakor bo meditacija ugodno vplivala na naše zdravje in počutje. Nabrale si bomo novih moči za naprej, naša aura pa bo zažarela v svetlobi.

Ne pozabite na ležalko, dekico in kaj mehkega za pod glavo.

Cena na udeleženca meditacije je **15 eur**.

Meditacija bo potekala v **prostoru Fizioterapije** v Domu upokojencev Idrija.

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

19.2.2019 ob 17 – 18.30h



V sodelovanju z RKZ OZ Idrija organiziramo:

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Znati ukrepati in pomagati v nezgodnih situacijah ni le dobrodošlo ampak je že naša dolžnost, kajti nikoli ne vemo kdaj se lahko sami znajdemo v takšni situaciji.




Skupaj z Rdečim križem Idrija vabimo na **brezplačno delavnico** TPO (temeljni postopek oživljanja) s pomočjo uporabe AED (defibrilatorja) naprave.


Ponovili bomo: kako pravilno odreagirati, ko oseba ni odzivna, kaj storiti najprej, kako se pravilno pokliče na pomoč, preskusili boste kako hitro in kako močno dajemo stiske prsnega koša... in odgovorili na vsa vaša vprašanja.






Delavnico bo vodila **Tina Čuk**, dipl.med.sestra, predavateljica RKS OZ Idrija

Vljudno vabljeni!

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

<p>19.2.2019 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>20.2.2019 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>20.2.2019 ob 17 – 18.30h 1.skupina 18.30 – 20h 2.skupina</p>  	<p>Skupaj z Idrijsko – Cerkljansko razvojno agencijo organiziramo</p> <p style="text-align: center;">RAČUNALNIŠKI TEČAJ ZA STAREJŠE</p> <p>Bi bili radi v koraku s časom in sledili modernim tehnologijam? Vas zanima kako pravzaprav delujejo in kaj vse omogočajo računalniki? Kako uporabljamo internet, elektronsko pošto, ipd.? Če ste vsaj na kako vprašanje odgovorili z da, potem le zberite pogum in se prijavite.</p> <p>Računalniški tečaji za starejše so brezplačni in se bodo izvajali v okviru projekta Digitalne rešitve ZA izzive podeželja, ki je sofinanciran s strani Evropske unije iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja in Republike Slovenije v okviru Programa razvoja podeželja 2014-2020.</p> <p>Na tečajih se boste najprej spoznali s osnovami računalništva, od tega kako sploh zaženemo računalnik pa kasneje vse do uporabe interneta, elektronske pošte, ipd.</p> <p><u>Mobilne računalniška delavnica nam omogoča, da udeleženci ne potrebujejo svojih prenosnih računalnikov, lahko pa jih po svoji želji prinesete tudi s sabo, v kolikor jih imate.</u></p> <p style="text-align: center;">Vljudno vabljeni!</p> <p style="text-align: center;">POZOR: Zaradi velikega zanimanja imamo prostih samo še 7 mest!</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

<p>21.2.2019 ob 15 – 17h</p> 	<p>V sodelovanju z Univerzo za 3.življenjsko obdobje Idrija organiziramo delavnico:</p> <p>PEČEMO ZA PUSTA</p> <p>Tudi v najbolj razigranem in norčavem obdobju ne moremo brez sladkih dobrot brez katerega bi bil pust precej bolj pust. In da bomo lažje dočakali tudi pomlad bomo zavihali rokave ter se prepustili nasvetom in vodenju spretne pekavske mojstrice Helene Mavri.</p> <p>Delavnica bo potekala v Osnovni šoli Idrija v gospodinjski učilnici. <i>Prispevek na udeleženca delavnice znaša 12 eur.</i></p> <p>Vabljeni!</p> <p>Obvezne prijave zbiramo do 18.2.2019 zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>23.2.2019 ob</p> 	<p>VSTOPITE V ČAROBNI SVET dōTERRE</p> <p>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.</p> <p>Brezplačno srečanje bo potekalo v prostoru Štiblc v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Vabljeni!</p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 040 378 414 (Nina Ržek) ali na GSM 040 658 662 (Marina Mavri)</p>
<p>26.2.2019 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. Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p> <p>Skupina je polna!</p>

<p>27.2.2019 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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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>27.2.2019 ob 19 – 20h</p> 	<p style="text-align: center;">Dvig SAMOPODOBE in povečanje SAMOZAVESTI SKOZI HIPNOZO</p> <p>Nizka samozavest in slaba samopodoba pomeni pomanjkanje občutka lastne vrednosti. Hipnoza je »orodje«, ki ga vsi premoremo in nam omogoča vpogled v najgloblji del našega uma. Omogoča nam spoznati samega sebe. S pomočjo hipnoze lahko poiščemo in odpravimo vzroke za naše negativno doživljanje sveta, ljudi in samega sebe. V naši podzavesti se namreč nahajajo vsa prepričanja, ki jih imamo o sebi in svetu. Velika večina teh prepričanj je nezavednih, saj smo jih pridobili že v ranem otroštvu. Ta prepričanja pa usmerjajo naš tok misli, ki ustvarjajo našo realnost , naše doživljanje sebe in sveta. Namen skupinske hipnoze je odstranitev starih nekoristnih vzorcev, navad in prepričanj, ki nas zadržujejo na mestu in nam preperečujejo biti takšni, kot si želimo. »Če želimo biti srečni se moramo osvoboditi vsega, kar nas dela nesrečne.«</p> <p>Delavnica hipnoze bo potekala v prostoru fizioterapije v DU Idrija.</p> <p><i>Prispevek na udeleženca delavnice znaša 20 eur za dve srečanji.</i></p> <p>Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM: 041 430 581 ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>Po dogovoru</p> 	<p style="text-align: center;">SREČNI OTROCI-SREČNI STARŠI.</p> <p style="text-align: center;"><i>Da učenje ne postane mučenje.</i></p> <p>Brezplačna učno-pedagoška pomoč otrokom. Uspeh zagotovljen.</p> <p>Pedagoško pomoč nudi Amir Ćoralić. Termin po dogovoru.</p> <p>Kontakt: 041 429 439</p> 
<p>Po dogovoru</p> 	<p style="text-align: center;">BREZPLAČNO PRAVNO SVETOVANJE ZA STAREJŠE</p> <p style="text-align: center;">Dedovanje, pogodbe o prenosu lastništva in podobno.</p> <p>Svetovanje izvajajo Nataša Luša, Julijana Mlakar ter Sebastjan Kerčmar.</p> <p>Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

NAPOVEDNIK

BEBIONIKA – VADBA ZA DOJENČKE

V februarju bomo pričeli z vadbami ob zadostnem številu prijav. Vadba je namenjena vsem mamam ali očkom z dojenčki, kjer se boste spoznali z osnovami rokovanja, dvig in odlaganje dojenčka, obračanje na trebušček in hrbet, ogrevalne vaje.

Vadba poteka 60 min, zajema 4 obiske po 60 EUR.

Anastasia Preložnik je z vodenjem začela po rojstvu hčerke leta 2006. Vadbo za dojenčke je v teh letih obiskalo že veliko število mam, ki so po vadbi opazile ogromen napredek v motoriki in splošnem razvoju otroka. Anastasia se je za to vrsto vadbe izobraževala v Moskvi, že vrsto let pa kot učitelj kundalini joge vodi tudi jogo za nosečnice, poporodno jogo in je prvi v Sloveniji certificiran inštruktor Baby Yoge.

Razen vadbe za dojenčke ponuja tudi svetovanja in predavanja na temo zgodnjega razvoja otroka.

Vadba za dojenčke BEBIONIKA

Otrok ima že od rojstva naprej potrebo po gibanju, ki mu ga moramo starši omogočiti, ravno tako, kot tudi potrebo po hrani, higieni ali komunikaciji.

Vaje, ki jih izvajamo na vadbi, dajo otrokom, ob raznovrstnih gibalnih izkušnjah, tudi več drugih pozitivnih učinkov:

- poglobljajo dihanje in izboljšajo prekrvavitev vseh tkiv telesa
- izboljšajo prebavo
- uravnatežijo mišični tonus
- spodbujajo gibalni razvoj otroka.
- vzbudijo ogromno dražljajev živčnemu sistemu, s čimer močno spodbujajo razvoj otroka
- izboljšajo komunikacijo med starši in otroci, saj komunikacija pri tej starosti poteka preko dotika.

Na vadbo vabljeni z dojenčki od 1. meseca naprej (NEKOBACAČKI), v kolikor bo dovolj tudi KOBACAČKOV (od nekje 8.meseca naprej) pa bomo uvedli tudi drugo skupino ob udeležbi vsaj 5 mam.

Vadba bo potekala v **prostoru Medgeneracijskega centra** ob petkih dopoldan v Domu upokoencev Idrija.

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



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 Gori.

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

