






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 maju **2018** vabi s sledečim
programom

MAJ 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 Čoralić. Termin po dogovoru. Kontakt: 041 429 439</p> 
<p>Po dogovoru</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. Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>termin po dogovoru</p> 	<p>REFLEKSNO CONSKA MASAŽA STOPAL ali OBRAZA ZA STAREJŠE</p> <p>Dotikanje akupunkturnih 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>1.5.2018</p> 	<p>ŽELIMO LEPE PRVOMAJSKE PRAZNIKE!</p>

3.5.2018 ob 20 – 21h



FIT EKSPLOZIV S STELO

Želiš transformirati svoje telo? Potem je *vadba FIT EKSPLOZIV* prava zate. *Vadba FIT EKSPLOZIV* 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.

Vadba FIT EKSPLOZIV je sestavljena iz štirih stopenj treninga – ogrevanja, koreografije na stepu, intervalnega treninga ter raztega. Zaradi pestrega izbora vaj vam *vadba FIT EKSPLOZIV* 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.

Z vadbo FIT EKSPLOZIV pričnemo v mesecu SEPTEMBRU!

☺ZATO SI HITRO REZERVIRAJ SVOJ STEP NA VADBI ☺

Število mest je omejeno glede na število stepov!

Vadba bo v maju izjemoma potekala ob TORKIH in ČETRTHIH.

Skupina je polna!

Vadbe se bodo ponovno nadaljevale v več terminih po poletnih počitnicah zato pokličite in se za jesenske termine dogovorite čimprej, saj so skupine hitro polne.

Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 040 597 390 ali e-pošto: stella.aerobika@gmail.com

3.5.2018 ob 10 – 11h

VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE

4.5.2018 ob 17 - 18h



TIBETANSKE VAJE POMLAJEVANJA

Praktična delavnica vaj po knjigi Vrelec mladosti

Tibetanske vaje so navdušile že milijone ljudi po vsem svetu. Naj tudi vas!

Tibetanske vaje so jogijski sistem petih različnih kombinacij telesnih položajev v gibanju, ki so ga razvili tibetanski menihi pred več kot 2000 leti. Obredi oz. vaje so najbolj znani po tem, da obrnejo proces staranja, **razstrupljajo, dvigujejo življenjsko energijo ter krepijo telo in zdravje.**

Delavnica Tibetanske vaje pomlajevanja je **povsem praktična**. Na njej se naučite:

- izvajati 5 tibetanskih obredov samostojno,
- ogrevalnih vaj,
- pravilnega dihanja,
- kako varovati svojo hrbtenico in sklepe,
- prilagoditev omejenim fizičnim sposobnostim.

Delavnica je primerna tako za tiste, ki se s tibetanskimi vajami še niste srečali, kot za tiste, ki želite poglobiti znanje in preveriti pravilnost izvajanja.

Pristop voditeljice je individualen. Vsakemu udeležencu se posveti toliko, kot je potrebno, da osvoji pravilnost giba in morebitne prilagoditve. Vsak udeleženec osvoji znanje, ki je potrebno, da lahko takoj začne pravilno in varno izvajati vaje samostojno.

Delavnico vodi **Helena Žitnik**, učiteljica hatha joge, INLPTA NLP trenerka,
www.promovita.net

Cena: **50 EUR**. Vključuje posredovano znanje, individualno delo ter kakovostno gradivo.

Obvezne prijave zbiramo **do 2.5.2018** na GSM 041 430 581 (Nina Trček)ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

7.5.2018 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 osebnostne 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 4.5.2018 zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

7.5.2018 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. Training 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.

V mesecu maju bodo vadbe izjemoma potekale enkrat tedensko, za točne informacije pokličite na spodnjo številko. Po poletnih počitnicah se bodo vadbe ponovno nadaljevale po ustaljenem urniku, ker pa se mesta hitro zapolnijo lahko že rezervirate svoj termin.

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

8.5.2018 ob 17 – 19h



BREZPLAČNA DELAVNICA TEMELJNIH POSTOPKOV 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.

V tednu Rdečega križa, ki poteka med 8. in 15. majem 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.

Pridite v torek, 8.5. 2018 v Medgeneracijski center (v primeru lepega vremena bo delavnica zunaj pred vhodom Doma upokojeencev).

Ponovite in obnovite svoje znanje in veščine nudenja prve pomoči.

Vljudno vabljeni!

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

9.5.2018 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 upokojeencev Idrije.

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

9.5.2018 ob 18 – 20h



HRANA, ENERGIJA, OKUSI

Ste se kdaj vprašali zakaj nastopi kronična utrujenost in to pri obilici hrane, ki jo imamo na razpolago?

Ali vemo, katero hrano lahko uživamo po letnih časih in zakaj moramo to upoštevati?

Vemo, da določena hrana hladi-notranje ohlaja naše telo (in jo uživamo poleti), katera pa telo greje in jo moramo uživati pozimi?

Zakaj celulit, zakaj visok krvni tlak, da ne govorimo o debelosti in sladkorni bolezni, nespečnosti, osteopeniji in osteoporozi ter še marsikateri bolezni in nevšečnosti. Vse to boste slišali in ozavestili. Kateri so vzroki, kateri organi so poškodovani in katera hrana to povzroči.

Podane bodo določene informacije o ustvarjanju imunskega sistema pri otrocih, ter razvoju črevesja. Prav tako o čutilih pri starejših osebah.

Vljudno vabljeni na **brezplačno predavanje** priznane naturopatkinje **Katje Tomažič**.

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

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

10.5.2018 ob 10 – 11h

VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE

12.5.2018 ob 9 – 11h



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.

Celotno srečanje bo trajalo 3 ure, ostali čas bomo namenili opazovanju cvetov, sprehodu in pogovoru o cvetnih esencah.

S seboj ne potrebujete ničesar, razen vode za pitje, podloge za sedenje, domov pa boste odnesli 20 ml stekleničko s skupno izdelano cvetno esenco.

Zbirno mesto je pred vhodom Doma upokojencev Idrija.

V primeru slabega vremena dogodek odpade.

Prispevek na udeleženca znaša **15 EUR**.

Vodi **Tannja Yrska** uni.dipl.inž.gozd.

Obvezne prijave do 10.5.2018 na GSM: 040 399 785.

12.5.2018 ob 9.30 – 10.30h



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 okrepimo imunski sistem.

Celjenje ran, boj proti boleznim, bolečine v mišicah, sklepih, 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 Štibelc** v Domu upokojencev Idrija.
Predavanje je **brezplačno.**

(zaradi kvalitetnejše izvedbe in velikega povpraševanja bosta v mesecu maju realizirani dve predavanji, in sicer **12.5. ob 9.30 ter 25.5 ob 17.00**).

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

14.5.2018 ob 10 – 11.30h



**Idrijsko -
Cerkljanska
razvojna
agencija
d.o.o. Idrija**

Univerza v Ljubljani



**Interreg
Alpine Space**



SO TRGOVINE IN DRUGE STORITVE DANES BOLJŠE ALI SLABŠE DOSEGLJIVE?

V okviru projekta INTESI je bila narejena zgodovinska analiza o trgovinah, bankah in poštah na Idrijsko-Cerkljanskem. Našli smo veliko zanimivih starih fotografij s celotnega območja, zato vas vabimo, da skupaj z nami obujate spomine na "stare čase" in nam zaupate kakšnega izmed vaših spominov, vezanih na zbrane fotografije. Prepričani smo, da stavbe in trgovinice, ki so bile včasih in so danes drugačne ali jih več ni, nosijo veliko različnih zgodb.

Ker pa smo se v okviru projekta ukvarjali tudi z vprašanji dosegljivosti storitev za starejše, vam bomo na voljo tudi za vaša vprašanja o naših ugotovitvah – veseli pa bomo tudi vašega mnenja.

Skozi zabavne in interaktivne delavnice se bomo sprehodili skozi zgodovino vse do današnjih dni. Ne zamudite zelo zanimivega dogodka.

Vljudno vabljeni!

Dogodek omogočata Idrijsko-cerkljanska razvojna agencija in Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.

Dogodek bo potekal v **prostoru Medgeneracijskega centra** v Domu upokojencev Idrija.

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

14.5.2018 ob 18 – 20h



Vabljeni na delavnico za maturante in študente:

KAKO SE S TAPKANJEM REŠIMO STRAHU PRED MATURO (IZPITI)

Verjetno je težko verjeti, da se z neko tako »hečno« metodo, lahko odresemo stresa in strahu, ki nam ga povzroča bližnja matura (izpiti). Pa se da. In to dokaj enostavno. Dovolite si vsaj poizkusiti!!

Metoda EFT je enostaven način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagamo sami. Spada med tako imenovane meridianske energijske tehnike. S tapkanjem po določenih akupresurnih točkah, telesu omogočimo, da poišče in odpravi vzrok težave.

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

Zaželen prispevek **10€**.

S sabo prinesite steklenico z vodo!



Delavnico bo vodila **Mojca L.Portir**.

Obvezne **prijave zbiramo do petka, 11. 5. 2018**, na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

15.5.2018 ob 17.30 – 19h



ANGELSKA MEDITACIJA

Pozdravljene angelske dušice,

v maju bomo v našo družbo, skupaj z angelsko terapevtko **Nino Sterle**, povabili vilinski svet. Vile so vedno, ko jih pokličemo na pomoč, zelo vesele. Rade pomagajo, zdravijo našo dušo in nam prišepnejo igrive nasvete kako lahko spremenimo naše življenje, da bo kvalitetnejše. Vile znajo biti direktne, ne ovinkarijo in ostajajo z nami dokler jih želimo ob sebi. Meditacija z njimi je vedno posebno doživetje, ki nas napolni s svetlobo, zdravjem in pozitivno energijo. Ne pozabite na ležalko, dekico in kaj mehkega za pod glavo.

Veselimo se srečanja z vami!

Prispevek na udeleženca meditacije znaša **15 eur**.

Meditacija 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

16.5.2018 ura po dogovoru



Sri Sri Ayurveda
SLOVENIJA

AJURVEDSKA SVETOVANJA S PULZNO DIAGNOSTIKO

Ajurveda je stara, preizkušena in naravna metoda zdravljenja, ki se je že pred nekaj tisočletji razvila na indijski podcelini. Ajurveda bolezni v telesu dojema kot posledico neravnovesij v došah. Da si povrnemo in ohranimo zdravje je ključno, da vzdržujemo ravnovesje v telesu - načela ajurvede sledijo naravnim potem diagnostike in terapije.

Nadi parikša ali pulzna diagnostika je starodavna ajurvedska metoda, s katero se preverja zdravstveno stanje v telesu. Vešči ajurvedski zdravniki, izurjeni v tej povsem neinvazivni tehniki, lahko preko otipa pulza zaznajo in natančno določijo fizična, mentalna in čustvena neravnovesja ter bolezni v telesu.

V Idriji bodo ajurvedska svetovanja potekala v sredo, 16.05., od 14. ure dalje (pokličite za točno uro svetovanja), v prostoru Štiblc v DU Idrija.

Cena pregleda je 55€ in vključuje:

- pregled pri ajurvedski zdravnici, ki ga zdravnica opravi s pulzno diagnostiko;
- določitev vaše osnovne konstitucije (vata/pitta/kapha);
- razlago diagnostike vašega trenutnega stanja (kje imate neravnovesja v telesu);
- celostno svetovanje (primerna dieta, ustrezna telovadba, meditacije, dihalne vaje);
- za domov dobite vsa zdravnična priporočila v pisni obliki (zdravnica vam izpolni konzultacijski list, ki obsega štiri strani).

Za naročanje pokličite 030 294 066.

www.srisriayurveda.si

info@srisriayurveda.si

16.5.2018 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>16.5.2018 ob 17 – 18.30h</p>  <p>PEDIKURA in NEGA TELESNA Katarina za vašo sproščenost in sijaj</p>	<p style="text-align: center;">BIORESONANCA</p> <p>Vas zanima, kaj je bioresonanca, kako lahko diagnosticira bolezni in alergije ter kako lahko z njo zdravimo - brez stranskih učinkov, kot jih imajo zdravila? Bioresonančna terapevtka Darja Vrbanc bo podala tudi celostni pogled na telo, njegove odzive, in svetovala mamicam, kako ravnati v primeru alergij, krčkov in drugih težav, ki se lahko pojavijo skupaj z malim bitjecem.</p> <p>Spoznali bomo tudi aparate, s katerimi se opravlja bioresonanca ter razlike med njimi.</p> <p>Brezplačno predavanje omogoča Salon Katarina.</p> <p>Predavanje bo potekalo v prostoru Medgeneracijskega centra v DU Idrija.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>16.5.2018 ob 18 – 19.30h</p>  <p style="text-align: center;"><i>Sheng Zhen</i></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>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>17.5.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;">VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</p>

21.5.2018 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 osebnostne 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 4.5.2018 zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

23.5.2018 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>23.5.2018 ob 20 – 21h</p> 	<p style="text-align: center;">GONG ZVOČNA KOPEL</p> <p>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 .</p> <p>IZVAJANJE:</p> <p>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.</p> <p>Izvajata: Petra in Urban</p> <p>Zaželeni prostovoljni prispevki.</p> <p>Gong zvočna kopel se bo izvajala v Medgeneracijskem prostoru v Domu upokoencev 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>24.5.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;">VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</p>
<p>28.5.2018 ob 18 – 20h</p>   <p>Začetna EFT delavnica po predmetniku AAMET združenja</p>	<p>VABLJENI NA 2. DEL ZAČETNE DELAVNICE TAPKANJA ALI METODE EFT</p> <p>Vas zanima, kako si lahko z metodo EFT pomagata ob neprijetnih občutkih tesnobe, strahu, jeze ...?</p> <p>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 osebnostne spremembe.</p> <p>V drugem delu 2- urne začetne delavnice EFT-ja se boste seznanili s teorijo in prakso.</p> <p>Nadaljevali bomo z vajami, ki smo jih začeli v 1.delu delavnice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>In kaj vam bo prineslo poznavanje in uporaba tapkanja oz.metode EFT? predvsem spoznanje, da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Zaželen prispevek 20€.</p> <p>Za vse, ki niste bili na 1. delu delavnice, pa bi se vseeno želeli udeležiti 2. dela - bo skrajšana ponovitev od 17.00 do 17.45. Skupni prispevek za ponovitev in delavnico je 25€. Delavnico bo vodila Mojca L.Portir . S sabo prinesite steklenico z vodo!</p> <p>Obvezne prijave zbiramo do petka, 25.5. 2018 na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

30.5.2018 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

31.5.2018 ob 16 – 18.30h



SPREHOD TREH GENERACIJ SKOZI RAKE

Vljudno vabljeni na sedaj že tradicionalni sprehod skozi Rake, ko se bomo v dobri družbi podali na slikovito pot, in kjer se nam vsako leto pridruži tudi Geopark Idrija ter nas popeljejo skozi sprehod z vedno zanimivimi in novimi informacijami, katere poznajo le redki domačini. Tokrat bo sprehod še toliko bolj poseben, saj se nam bodo pridružili tudi stanovalci Doma upokojencev Idrija na vozičkih, zato bomo veseli vsakega prostovoljca, ki bi bil pripravljen stanovalce spremiti po tej lepi naravoslovni učni poti. **Vse prostovoljce, ki bi s sabo radi popeljali tudi stanovalce doma prosimo, da nas pokličete** na 041 430 581.

V primeru slabega vremena dogodek odpade.

Zbirno mesto je na parkirišču pri Kamšti .

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

NAPOVEDNIK

- **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. Ponovno bomo z delavnicami šivanja pričeli septembru. Pokličite za več informacij.



- **JOGA**; v maju bomo zaključili z vadbo joge, ponovno bomo z vadbo pričeli z oktobrom. Vse, ki ste redno čez celo leto obiskovale vadbe imate mesta zagotovljena tudi v naslednji sezoni (boste prejele sms sporočilo vaditeljice o potrjenem mestu na vadbi), za vse ostale so obvezne prijave do septembra oziroma do zapolnitve 8 prostih mest. Prijave na 041 430 581



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

