

## **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 marcu **2018** vabi s sledečim  
programom

## MAREC 2018

<p>Po dogovoru</p> 	<p style="text-align: center;"><b>SREČNI OTROCI-SREČNI STARŠI.</b> <i>Da učenje ne postane mučenje.</i></p> <p><b>Brezplačna</b> učno-pedagoška pomoč otrokom. Uspeh zagotovljen.</p> <p>Pedagoško pomoč nudi <b>Amir Ćoralić</b>. Termin po dogovoru. Kontakt: <b>041 429 439</b></p> 
<p>Po dogovoru</p> 	<p style="text-align: center;"><b>BREZPLAČNO PRAVNO SVETOVANJE ZA STAREJŠE</b> Dedovanje, pogodbe o prenosu lastništva in podobno.</p> <p>Svetovanje izvajajo <b>Nataša Luša, Julijana Mlakar</b> ter <b>Sebastjan Kerčmar</b>.</p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>
<p>1.3.2018 ob 20 – 21h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>FIT MIX S STELO</b></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><b>Cena za mesečno karto (obisk 2x tedensko TOREK in ČETRTEK od 20:00 do 21:00) = 38,00 € <b>Še možne prijave!</b></b></p> <p>Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 040 597 390 ali e-pošto: <a href="mailto:stella.aerobika@gmail.com">stella.aerobika@gmail.com</a></p>
<p>2.3.2018 ob 17 – 18.30h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>SPOZNAJTE ČAROBNO MOČ ETERIČNIH OLJ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>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.</b></p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">Predava <b>Nina Ržek</b>. V organizaciji <b>Doterre</b>.</p> <p>Predavanje bo v <b>prostoru Štibelc</b> v Domu upokojencev Idrija. Predavanje je <b>brezplačno</b>.</p> <p><i>(zaradi kvalitetnejše izvedbe in velikega povpraševanja bosta v mesecu marcu realizirani dve predavanji, in sicer 2.3. ter 23.3.).</i></p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 040 378 414 ( Nina Ržek ) ali na GSM 040 658 662 ( Marina Mavri )</p>

<p>5.3.2018 ob 9 – 10h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>NOVA VADBA V MEDGENERACIJSKEM CENTRU Z ZUMRO</b></p> <p><b>Če trpite zaradi bolečin v hrbtu in vratu, potem je ta vadba prav za vas!</b></p> <p>Zaradi posebnih vaj, ki so prilagojene za vse tiste, ki imajo kakršnekoli težave z hrbtenico in vratom, boste postali bolj gibčni in bolj elastični. Bolečine so manjše, postopoma lahko tudi popolnoma izginejo.</p> <p>Vaje so primerne za vsakogar. Leta niso pomembna.</p> <p>Vadba bo potekala v Medgeneracijskem centru v DU Idrija.</p> <p><b>Ponedeljek in sreda ob 9. uri dopoldan</b>, ob prijavi vsaj 5 udeležencev ( max .10 ).</p> <p><b>Priporočen prostovoljni prispevek 30€ , ni pa pogoj.</b></p> <p>Vadbo vodi <b>Zumra Ćoralić</b>, licencirana osebna fitness AFP trenerka, Nlp Mojster Praktik in Nlp Coach</p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 429 437 (Zumra) ali e -pošto: <a href="mailto:ustvari.svojo.pot@gmail.com">ustvari.svojo.pot@gmail.com</a></p>
<p>5.3.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;"><b>VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</b></p>
<p>5.3.2018 ob 18 – 19h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>METODA EFT OZ. TAPKANJE</b></p> <p><b>Vam je tapkanje všeč, pa se doma ne morete spraviti k tapkanju? Ne veste točno kaj bi tapkali...? Vam je v skupini lažje?</b></p> <p>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.</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>Skupinska tapkanja so namenjena vsem, ki bi želeli tapkati. <u>S sabo prinesite flaško z vodo.</u></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Za vse ki niste še slišali za EFT in še nikoli niste tapkali bo kratek uvod v EFT ob 17.30.</u></b></p> <p>Skupinska tapkanja bo vodila Mojca L.Portir. (EFT izvajalka 2. stopnje)</p>  <p>Začetna EFT delavnica po predmetniku AAMET združenja</p> <p><b>Udeležba je brezplačna.</b></p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>

5.3.2018 ob 19 – 20h



## 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!*

**Cena za mesečno karto (obisk 2x tedensko PONEDELJEK in SREDA od 19:00 do 20:00 ) = 38,00 € Polno!**

**Cena za mesečno karto (obisk 1x tedensko je možen samo ob ČETRTHIH od 20:00 do 21:00 ) = 22,00 € Še možne prijave!**

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

5.3.2018 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](mailto:alcangie@gmail.com)

6.3.2018 ob 19 – 20h	<p style="text-align: center;"><b>JOGA</b></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>
7.3.2018 ob 10 – 11h	<p style="text-align: center;"><b>VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</b></p>
<p>7.3.2018 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>URICA ZA LJUDSKO PESEM</b></p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa <b>Majda Lužnik</b>.</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 <b>prostoru Fizioterapije</b> V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>
<p>7.3.2018 ob 18 – 19.30h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>SHENG ZHEN GONG</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Skozi dotik pozornosti bomo pripeljali um in telo v stanje umirjenosti in sproščenosti.</b></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 <b>Bogdan Bajc</b>.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vabljeni, da se nam pridružite!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Brezplačna</b> vadba bo potekala v <b>prostoru Fizioterapije</b> v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>
7.3.2018 ob 10 – 11h	<p style="text-align: center;"><b>VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</b></p>

9.3.2018 ob 17 – 21h



### 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](http://www.promovita.net)

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

Obvezne prijave zbiramo **do 5.3.2018** na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: [medgeneracijski.center@duidrija.si](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

12.3.2018 ob 10 – 11h

**VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE**

12.3.2018 ob 18 – 20h



## DELAVNICA TAPKANJA PO METODI EFT; KAKO SE S TAPKANJEM REŠIMO TREME

**Verjetno se vam zdi nemogoče, da bi se lahko otresli treme pred vsakim nastopom v javnosti. Pa je mogoče. Dopustite si, naučiti se nekaj novega, kar vam lahko pomaga.**

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.

Prispevek **20eur.**

Za vse, ki EFT-ja še ne poznate, je zaželeno, da se udeležite kratke uvodne predstavitve EFT-ja in spoznavanje osnovnega postopka ( od 17.00- 17.45 ). Prispevek **25 eur** (uvodna predstavitev + delavnica)

S sabo prinesite flaško z vodo!

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



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

13.3.2018 ob 17 – 19h



Območno združenje Idrija




## PRAKTIČNA DELAVNICA SAMOOBRAMBE

Vljudno vabljeni na delavnico, kjer se bomo naučili osnovnih položajev, udarcev ter načinov kako varovati sebe in lasten (intimni) prostor z izredno preprostimi, učinkovitimi in uporabnimi tehnikami, brez nekoristnih in akrobatskih gibov/elementov. Kot zelo pomemben del bodo predstavljeni in prikazani različni vzorci obnašanja in pristopi potencialnih nadlegovalcev oz. nasilnežev ter kako reagirati. Vključena bo tudi verbalna samoobramba in popestritev s situacijskimi primeri. Delavnico bo vodil Aljoša Gorup, glavni inštruktor v Društvu naprednih obrambno–borilnih metod.

Delavnica je **brezplačna** in jo omogoča **RKS Območno združenje Idrija**.

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

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

<p>13.3.2018 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;"><b>JOGA</b></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>14.3.2018 ura po dogovoru</p>  	<p style="text-align: center;"><b>Zaradi zanimanja omogočamo AJURVEDSKA SVETOVANJA S PULZNO DIAGNOSTIKO</b></p> <p>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 putem diagnostike in terapije.</p> <p>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.</p> <p>V Idriji bodo ajurvedska svetovanja potekala v četrtek, 16.11., v dopoldanskem času, v prostorih Medgeneracijskega centra, Arkova 4.</p> <p>Cena pregleda je 55€ in vključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pregled pri ajurvedski zdravnici, ki ga zdravnica opravi s pulzno diagnostiko;</li> <li>- določitev vaše osnovne konstitucije (vata/pitta/kapha);</li> <li>- razlago diagnostike vašega trenutnega stanja (kje imate neravnovesja v telesu);</li> <li>- celostno svetovanje (primerna dieta, ustrezna telovadba, meditacije, dihalne vaje);</li> <li>- za domov dobite vsa zdravniška priporočila v pisni obliki (zdravnica vam izpolni konzultacijski list, ki obsega štiri strani).</li> </ul> <p><b>Za naročanje pokličite 030 294 066.</b>  <a href="http://www.srisriayurveda.si">www.srisriayurveda.si</a>  <a href="mailto:info@srisriayurveda.si">info@srisriayurveda.si</a></p>
<p>14.3.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;"><b>VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</b></p>
<p>14.3.2018 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>URICA ZA LJUDSKO PESEM</b></p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa <b>Majda Lužnik</b>.</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 <b>prostoru Fizioterapije</b> V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto:  <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>



14.3.2018 ob 17 – 19h



### DELAVNICA Z DARJO ROJEC

**Gospa Darja Rojec je po prebolelem raku začela spoznavati, da ji narava nudi ogromno pozitivnih izkušenj in čisto preproste recepte za zdravo in kakovostno življenje.**

Če bi tudi vi radi izdelali zdrave in naravne izdelke za telo, vas vabimo na delavnico, kjer bomo izdelali naslednje:

- losjon z alojo vero
- olje za intimno nego
- magnezijev dezodorant proti krčem
- inspirator za nos

Cena delavnice je **20€**, število udeležencev je omejeno ( do 30 ), organizira pa jo **društvo za zdravilne rastline Encijan**.

Delavnica bo potekala v prostoru **Medgeneracijskega centra** v Domu upokoencev Idrija.

Obvezne prijave sprejemamo do **8.3.2018** na tel :031 601 587 (Darinka )

15.3.2018 ob 18.30-19.30h



### POTOPIŠNO PREDAVANJE: UGANDA

**Ste se že srečali iz oči v oči s krokodilom? Ste kdaj bežali pred nilskimi konji? So na vas gledali kot belo čudo iz drugega sveta?**

Da, vse to so nepozabna doživetja, kakršna je na svojem afriškem potovanju po Ugandi doživela popotnica in turistična vodička **Špela Kenda**. Tokrat bo tudi nas v sliki in besedi popeljala po tej čudoviti in neokrnjeni afriški državi. Vabljeni!

Potopisno predavanje bo potekalo v **prostoru Medgeneracijskega centra** v Domu upokoencev Idrija.

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

16.3.2018 ob 19 – 20h



### GONG ZVOČNA KOPEL

ZVOČNA GONG KOPEL je meditacijsko sprostivna 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 upokoencev Idrija.

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

19.3.2018 ob 10 – 11h

VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE

19.3.2018 ob 18 – 19h

**METODA EFT OZ. TAPKANJE**

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

20.3.2018 ob 17 - 20h



## GOVORICA TELESA

### *Oglejte si, česar v pogovoru ne slišite*

- Osebi nekako ne zaupate, čeprav »nimate razlogov«. Vas zanima zakaj?
- Ne znate razbrati, kdaj je človek iskren, odprt ali kdaj se od vas umika?
- Znete ugotoviti, kako se je sogovornik odločil še preden vam to pove (ali brez da vam pove)?

Običajno se ljudje zelo dobro zavedamo verbalnega (izgovorjenega) dela naše komunikacije, medtem ko je večino neverbalne (neizgovorjene) komunikacije izven našega zavedanja. In to kljub temu, da **ljudje bolj verjamemo neverbalnim sporočilom**.

Na delavnici Govorica telesa pridobite temeljne veščine pravilnega prepoznavanja neverbalnih sporočil gestike (kretnje oz. telesni gibi), mimike (izrazi na obrazu) in proksemike (gibanje in položaj v prostoru). Ozavestite lastne vzorce telesne govornice in se naučite, kako s telesno govornico pridobiti naklonjenost in sodelovanje vaših sogovornikov, kolegov v službi, strank, prijateljev....

Vsebina:

- Kaj vse sestavlja telesno govornico?
- Zakaj ima tako veliko sporočilno moč?
- Telesna govornica (ne) sprejemanja, zavračanja, ocenjevanja...
- Uporaba prostora: spoštovanje osebnega prostora in položaji za mizo.
- Sporočilna moč pogleda (očesni stik) in nasmeha.
- Privlačna govornica telesa.

Delavnico vodi **Helena Žitnik**, univ. dipl. ekon., INLPTA NLP trenerka, predavateljica.

[www.promovita.net](http://www.promovita.net)

Prispevek za udeležence **30 eur**.

Predavanje s praktično delavnico bo potekalo v **prostoru fizioterapije** v Domu upokoencev Idrija.

Obvezne prijave zbiramo **do 17.3.2018** na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: [medgeneracijski.center@duidrija.si](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

<p>20.3.2018 ob 17 – 18.30h</p>  	<p style="text-align: center;"><b>VELIKONOČNA OTROŠKA USTVARJALNICA</b></p> <p>Vabljeni vsi ustvarjalci in tisti, ki to želite postati, da se nam pridružite na delavnici <b>Sanjskega šopka</b>, ker bomo ustvarili prav posebne Velikonočne zajčke in namizne košarice za pisanice ob prihajajočih praznikih.</p> <p>Delavnice so namenjene otrokom od petega do trinajstega leta starosti.</p> <p>Trajanje delavnice: 2 šolski uri</p> <p>Cena: <b>20 eur</b> ( v ceno je vključen ves ustvarjalni material).</p> <p>Delavnica bo potekala v <b>prostoru Štiblc</b> v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Delavnico vodi <b>Metka Sporiš</b>, dipl. inž. agr. in hort., iz Sanjskega šopka.</p> <p>Obvezne prijave na delavnico sprejemamo na : <a href="mailto:info@sanjski-sopek.si">info@sanjski-sopek.si</a> ali na telefon 040 766 632 ( Metka )</p>
<p>20.3.2018 ob 19 - 20h</p>	<p style="text-align: center;"><b>JOGA</b></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>21.3.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;"><b>VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</b></p>
<p>21.3.2018 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>URICA ZA LJUDSKO PESEM</b></p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa <b>Majda Lužnik</b>.</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 <b>prostoru Fizioterapije</b> V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>

23.3.2018 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 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 Fizioterapije** 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 )

23.3.2018 ob 17 – 18.30h



### VELIKONOČNA USTVARJALNA DELAVNICA ZA ODRASLE

Vabljeni vsi ustvarjalci in tisti, ki to želite postati, da se nam pridružite na delavnici **Sanjskega šopka**, kjer bomo ustvarjali Velikonočne namizne dekoracije. Zakaj si ne bi letos sami izdelali dekoracije, ki bo krasila mizo med prazniki in ob vstopu v pomladne mesece. Povabite še prijateljico in ob prijetnem druženju ustvarita vsako svojo dekoracijo iz naravnih materialov.

Trajanje delavnice: 2 šolski uri

Cena: **25 eur** ( v ceno je vključen ves dekorativni material).

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

Delavnico vodi **Metka Sporiš**, dipl. inž. agr. in hort., iz Sanjskega šopka.

Obvezne prijave na delavnico sprejemamo na : [info@sanjski-sopek.si](mailto:info@sanjski-sopek.si) ali na telefon 040 766 632 ( Metka)

26.3.2018 ob 18 – 20h



### DELAVNICA PO METODI EFT; KAKO S TAPKANJEM OMILIMO VSAKDANJI STRES

Verjetno se vam zdi nemogoče, da bi vam tapkanje pomagalo pri vsakdanjem spoprijemanju s stresnimi situacijami. Pa je mogoče. Dopustite si, naučiti se nekaj novega, kar vam resnično lahko pomaga.

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 osebne spremembe.

Prispevek **20eur**.

Za vse, ki EFT-ja še ne poznate, je zaželeno, da se udeležite kratke uvodne predstavitve EFT-ja in spoznavanje osnovnega postopka ( od 17.00- 17.45 ) . Prispevek **25eur** (uvodna predstavitev + delavnica)

S sabo prinesite flaško z vodo!

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



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

26.3.2018 ob 10 – 11h



### VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE

27.3.2018 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.

<p>27.3.2018 ob 17.30-19.00h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>ANGELSKA MEDITACIJA</b></p> <p>Drage dame, drage angelske dušice...</p> <p>v marcu se spodobi, da počastimo žensko energijo, zato bomo v našo družbo, skupaj z angelsko terapevtko <b>Nino Sterle</b>, povabili vibracijo Boginj. Pokazale nam bodo kako lahko svojo ženstvenost najbolje uporabimo na svoji dušni poti..kje se mogoče preveč razdajamo in kaj je tisto v nas, kar se želi izraziti in čaka na naš pogum, da se odločimo in začnemo končno poslušati svojo notranjo boginjo, ki najbolje ve, kaj je dobro za nas...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 <b>15 eur.</b></p> <p>Meditacija bo potekala v prostoru <b>Fizioterapije</b> v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>
<p>28.3.2018 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>URICA ZA LJUDSKO PESEM</b></p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa <b>Majda Lužnik.</b></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 <b>prostoru Fizioterapije</b> V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>
<p>28.3.2018 ob 10 – 11h</p>	<p style="text-align: center;"><b>VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE</b></p>

## 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.





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



medgeneracijski center

PONEDELJKI – REZERVIRANI ZA TAPKANJE

APRIL

Ponedeljek, 9. april 2018	ZAČETNA DELAVNICA EFT-ja 1.del
Ponedeljek, 16. april 2018	SKUPINSKO TAPKANJE
Ponedeljek, 23. april 2018	ZAČETNA DELAVNICA EFT-ja 2.del

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 Štiberni ulici 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.*

**OBVESTILO**

**V mesecu marcu zaradi nujnih obveznosti prrostopvoljke, ki v okviru Medgeneracijskega centra izvaja brezplačne refleksnoconske masaže za starejše, le-te ne bodo izvedene in se bodo ponovno realizirale v mesecu aprilu. Hvala za razumevanje!**

Brezplačno objavo programa Medgeneracijskega centra nam omogočajo naslednji portali:

- [www.mojaleta.si](http://www.mojaleta.si)
- [www.visit-idrija.si](http://www.visit-idrija.si)
- [www.idrija.si](http://www.idrija.si)
- [www.cerkno.si](http://www.cerkno.si)
- [www.idrija.ws](http://www.idrija.ws)
- [www.duidrija.si](http://www.duidrija.si)
- [www.kolektor.si](http://www.kolektor.si)
- [www.hidria.si](http://www.hidria.si)
- [www.zalozba-bogataj.si](http://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](mailto: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 Savi.

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](mailto: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

