

## **Medgeneracijski center,**

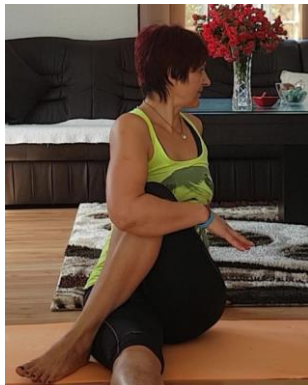
ki se nahaja v prostorih Doma upokojencev  
Idrija, d.o.o., na Arkovi 4, Idrija

**vse občane občin Idrija in Cerklje**

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

## NOVEMBER 2018

2.11.2018 ob 9 – 9.45h



### VADBA ZA RAZTEZANJE

**Če si želite večje gibljivosti, elastičnosti... ali pa si želite ohraniti gibljivost, elastičnost... potem je ta vadba prav za vas.**

Raziskave so pokazale, da ima raztezanje številne koristi, tudi če niste navdušen rekreativec ali športnik:

- Napolni vas z optimizmom
- Povečuje energijo
- Izboljšuje telesno držo
- Znižuje holesterol
- ...

Vadba je nizko intenzivna in je predvsem sestavljena iz vaj za raztezanje, lahkih vaj za kurjenje maščobe, nekaj vaj z lahkimi utežmi ter sproščanja. Vadba je primerna za mlade kot tudi starejše.

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:

DOPOLDAN: **PONEDELJEK in ČETRTEK ob 9.00 uri**

POPOLDAN: **PETEK ob 17.00 uri**

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

**Obvezne prijave do 31.10.2018** na tel: 041 429 437 ali e-mail: [ustvari.svojo.pot@gmail.com](mailto:ustvari.svojo.pot@gmail.com)

2.11.2018 ob 10 – 10.45h



### VADBA ZA HRBTENICO

**Če trpite zaradi bolečin v predelu hrbta in vratu ali pa si želite ohraniti zdravo hrbtenico, potem je ta vadba prav za vas!**

Zaradi posebnih vaj, ki so prilagojene za vse tiste, ki imajo kakršnekoli težave s hrbtenico in vratom, bodo slednje pripomogle, da bo vaša hrbtenica postala bolj zdrava. Bolečine postanejo manjše, postopoma pa lahko tudi popolnoma izginejo.

Vadba je tudi za tiste, ki si želijo ohraniti ali izboljšati gibljivost hrbtenice. Vaje so primerne za vsakogar. Leta niso pomembna.

Vadba se bo izvajala:

DOPOLDAN: **PONEDELJK in ČETRTEK ob 10.00 uri**

POPOLDAN: **PETEK ob 18.00 uri**

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

**Obvezne prijave do 31.10.2018** na tel: 041 429 437 ali e-mail: [ustvari.svojo.pot@gmail.com](mailto:ustvari.svojo.pot@gmail.com)

5.11.2018 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 Štiblč** 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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

5.11.2018 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 SPROSTITI BOLEČINO**.

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.

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.**

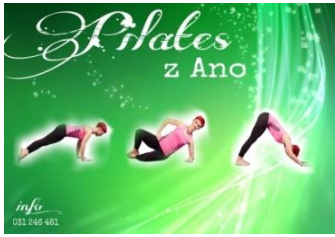
**S sabo prinesite flaško z vodo!**

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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

5.11.2018 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.*

**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](mailto:alcangie@gmail.com)

6.11.2018 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!**

6.11.2018 ob 19 – 20h

## DEBATNI KROŽEK



Dandanes se večina nas znajde v kakšni situaciji, ki ji nismo kos, o kateri bi se radi z nekom pogovorili, debatirali... z nekom, ki mu zaupamo. Zato vas vabimo, da nam se pridružite **vsak torek ob 19. uri** na srečanjih, ki so namenjena druženju in spoznavanju tem iz različnih področij našega življenja: medosebni odnosi, obvladovanje konfliktov, vzgoja, želje, cilji...

Debatni krožek vodi **Zumra Čoralić**, NLP Coach za odnose in Družinska Mediatorka

Srečanja bodo potekala v prostoru Štiblč v DU Idrija.

*Prostovoljni prispevki.*

**Obvezne prijave** na tel: 041 429 437 ali e-mail: [ustvari.svojo.pot@gmail.com](mailto:ustvari.svojo.pot@gmail.com)

7.11.2018 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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

8.11.2018 ob 18 – 19h



### VSTOPITE V ČAROBNI SVET ETERIČNIH OLJ dōTERRA

Se tudi sami kdaj spopadate s stresnimi situacijami? Bi radi z vstopom v vrtec, šolo zaščitili svojega malčka in mu okrepili imunski sistem? Kdaj težko zaspate in bi si radi uredili misli? Bi si radi pri tegobah pomagali na naraven način? Če je vsaj en odgovor DA ,vljudno vabljeni na srečanje, kjer bomo z veseljem odgovorili tudi na Vaša vprašanja. Zaradi organizacije same prosimo za prijavo.

Brezplačno srečanje bo potekalo v **prostoru Štiblc** v Domu upokojencev Idrija.

Vabljeni!

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

9.11.2018 ob 16 – 18h



### Ustvarjalna delavnica: DOTIK GLINE

Glina je mehak in izredno fleksibilen material, ki nam omogoča neomejene možnosti ustvarjanja in izražanja. Kadar glino obdelujemo na vretenu zahteva to večjo koncentracijo in fokus na gib gline. Preko kreiranja se povežemo sami s sabo in se izrazimo na drugačen način. Nastanejo lahko lepi izdelki ali darila za prihajajoče praznike.

Delavnica vsebuje;

- predstavitev različnih glin in zdravilnih učinkov gline
- spoznavanje z vretenom, varnost dela na vretenu
- poskušanje vrtenja na vretenu in oblikovanje
- različne načine moderiranja z glino
- izdelavo izdelkov iz gline

Za končni izdelek bomo na vretenu izdelali šalčko ter keramično obešanko.

Delavnico bo vodila **Jerneja Stanonik**, prof.lik.pedagogike in ustvarjalka pri Školjka-unikatna keramika

Maksimalno število udeležencev na delavnici je 5.

*Cena z vključenim materialom je 80 eur na udeleženca, v primeru da se delavnice udeležita dve osebi 60 eur na posameznika, ob udeležbi treh ali več pa se cena zniža na 50 eur po osebi.*

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

9.11.2018 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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

12.11.2018 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 Štiblč** 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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

13.11.2018 ob 17.30 – 19h



### ANGELSKA MEDITACIJA

Pozdravljene angelske dušice,

Tokratna meditacija bo malček drugačna...Skupaj z angelsko terapevtko **Nino Sterle** boste v svojo družbo povabile vašega notranjega vodnika...Zaradi hitrega tempa življenja, ga dostikrat ne slišimo in posledično ne vemo kaj je tista prava pot za nas...Naj gremo levo ali desno? Ko se v meditaciji povežemo s svojim notranjim vodnikom, v bistvu začutimo glas svoje duše in v določenem trenutku nam vse postane bolj jasno. Vabljeni, da ugotovite kaj vam želi sporočiti vaš angel varuh! Ne pozabite na ležalko, dekico in kaj mehkega za pod glavo.

Veselimo se srečanja z vami!

*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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

13.11.2018 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!**

14.11.2018 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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

14.11.2018 ob 17.30-18.30h



**V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja razpisujemo:**

### VARNA VADBA ZA NOSEČNICE

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.

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.

**Vadba je brezplačna.**

Vadba bo potekala v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokojencev Idrija.

**Obvezne prijave** sprejemamo na CKZ 05-3734-222, na e-pošto: [ckz@zd-idrija.si](mailto:ckz@zd-idrija.si) ali osebno v ginekološki ambulanti.

14.11.2018 ob 18 – 19.30h



### SHENG ZHEN GONG

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

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

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

**Vabljeni, da se nam pridružite!**

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

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



16.11.2018 ob 16 – 21h



**Delavnica, ki jo nikakor ne smete zamuditi:**

### **D(R)OŽIVETJE S POLABEKERAJ**

**Ob preobilju vsega na dosegu roke se morda le redko vprašamo, kako so kruh pekli včasih, preden so ljudje, predvsem peki, pričeli množičneje uporabljati pekovski kvas, kar mimogrede ni bilo tako dolgo nazaj – v drugi polovici 19. stoletja.  
Kako torej spečemo kruh brez kocke kvasa?**

Lahko uporabimo sodo bikarbono, pecilni prašek, vinski kamen ali pa celo pivo. Če nam nobena od teh možnosti ni všeč, naredimo kruh v sodelovanju z naravo. Narava ima več imen – **droži**, starter, domači kvas, kisli nastavek, kislo testo, divji kvas. Beseda, ki opiše vodo, moko in vse divje, kar se zgodi med njima. Se sliši kot misija nemogoče ali znanstvena fantastika, kajne? Pa ni, peka z drožmi je zelo enostavna, tako kot so enostavne le tri osnovne sestavine, ki jih potrebujemo za pripravo nadvse okusnega kruha in drugih dobrot – moka, voda in sol. Kako dober je občutek, ko si znaš pripraviti domač jogurt, fermentirano zelenjavo mavričnih barv ali pa domač kruh z drožmi, po katerem diši cela kuhinja in ki ga delimo z drugimi. Vse opisane priprave jedi imajo nekaj skupnega, in sicer proces, ki se imenuje mlečnokislinska fermentacija. Ti načini priprave nas naučijo opazovati in sodelovati z bitji, ki jih ne vidimo, pa vendar postorijo ogromno dela. Spreminjajo. Mleko v jogurt, moko in vodo v kruh. Ta bitja so drobnoživke, fermentacija pa je sodelovanje. Sodelovanje je kultura.

**Zato vas lepo vabimo na popolno d(r)oživetje s PolaBekeraj -delavnica peke z drožmi.**

Slušatelji na delavnici spoznajo:

- kaj so droži in kako jih naredimo
- zakaj droži in fermentacija (vpliv na telo)
- vsak naredi svoj 100% rženi kruh
- vsak udeleženec pripravi svoj beli kruh z drožmi
- posebnost peke z drožmi
- obnašanje testa
- posebnosti
- moka
- oblikovanje
- ostale jedi z drožmi in zakaj uporabljamo droži tudi v ostalih jedeh

Delavnica traja 4 - 5 ur, cena delavnice je **50 eur**, vsak udeleženec pa prejme poleg celotne teoretične in praktične izkušnje tudi paket D(r)oživetje.

Število mest je omejeno ( 10) in **obvezne prijave** sprejemamo na [polabekeraj@gmail.com](mailto:polabekeraj@gmail.com) do **najkasneje 13.11.2018.**

19.11.2018 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...tokratna tema:  
**KAKO BREZ SLABE VESTI REČI NE**

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.

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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

20.11.2018 ob 13 – 14.30h



V sklopu dejavnosti Demenci prijazne točke Doma upokojencev Idrija organiziramo brezplačno predavanje:

### SPLOŠNO O DEMENCI - ALZHAIMER CAFFE

**Demenca je neurodegenerativna bolezen, ki povzroča propadanje možganskih celic zaradi različnih vzrokov. In danes na svetu vsake 3 sekunde beležimo nov primer demence. V Sloveniji je tako že več kot 32.000 oseb obolelih za demenco in pričakujemo, da se bo v naslednjih 20.letih to število še podvojilo. Svojci so ob večletni skrbi za bolnika izpostavljeni velikim psihičnim, fizičnim in čustvenim obremenitvam in izgorevanju, zato potrebujejo ustrezne informacije, znanje in podporo. Osebe z demenco so pogosto v stiski, se izgubijo, ne znajo priti domov, ne prepoznajo okolice, v kateri živijo.**

Zato smo se v Domu upokojencev Idrija z otvoritvijo Demenci prijazne točke obvezali k aktivnemu ozaveščanju skupnosti o demenci, njenih prvih znakih, preventivi. Vabimo k prvemu izmed sklopov predavanj o demenci, ki mu bodo sledila nadaljnja izobraževanja ter dejavnosti v povezavi z demenco.

Na izobraževanja vabimo vse zainteresirane, tako svojce obolelih za demenco kot zaposlene na pošti, policiji, šolah, trgovinah, bankah, knjižnici, muzeju, gostilnah, lokalnih društvih in organizacijah, in druge, ki delate z ljudmi.

Predavanje bo vodil predstavnik **Spominčice** – Slovensko združenje za pomoč pri demenci, kot glavni nosilec projekta vzpostavitve mreže Demenci prijazne točke.

**Vljudno vabljeni!**

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

21.11.2018 ob 17.30-18.30h



### 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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

<p>20.11.2018 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. Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila. <b>Skupina je polna!</b></p>
<p>22.11.2018 ob 17 – 18.30h</p> <div style="text-align: center;">  <p>Območno združenje <b>Idrija</b></p>  </div>	<p style="text-align: center;"><b>Predavanje</b></p> <p><b>PREPOZNAVANJE IN ODZIV NA SAMOMORILNOST PRI MLADOSTNIKI</b></p> <p><i>»Če vprašam ali je pomislil na smrt, potem mu bom dal idejo za samomor!«</i></p> <p>To je le eden od mnogih mitov in zmot, s katerimi se srečujemo tisti, ki smo v stiku z mladostniki, ki kažejo znake čustvene stiske.</p> <p>Strah nas je vprašati, saj s pridobljeno informacijo pogosto ne vemo, kaj bi. Sprašujemo se lahko, kako sploh prepoznati samomorilnega mladostnika, kako naj se odzovemo, kam naj umestimo in kako interpretiramo dane informacije? Predvsem pa – kdaj in kam naj se obrnemo po pomoč in kaj lahko od te pomoči pričakujemo?</p> <p>Na predavanju z naslovom Prepoznavanje in odziv na samomorilnost pri mladostnikih bomo poskušali odgovoriti na ta in še mnoga druga vprašanja.</p> <p>Predava <b>Jasna Klara Lipovšek</b>, dr.med. specialistka za otroško in mladostniško psihiatrijo, Zakonska in družinska terapevtka, oddelčna zdravnica na Enoti za adolescentno psihiatrijo Centra za mentalno zdravje, Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana</p> <p style="text-align: center;"><b>Vabljeni!</b></p> <p>Predavanje omogoča <b>Rdeči križ Slovenije Območno združenje Idrija</b> in je za udeležence predavanja <b>brezplačno</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>

26.11.2018 ob 17.30 – 19h



## DELAVNICA PRAZNIČNEGA ARANŽMAJA

**Adventni in božični čas poleg prazničnih dobrot kar kliče po ustvarjalnosti, zato bomo predpraznični čas izkoristili tudi za izdelavo čudovitega namiznega aranžmaja.**

Z nami bo **Ivo Uršič**, cvetličar in odličen florist, ki vedno znova navduši s svojimi ustvarjalnimi idejami. Ivo pripravlja 29.11.2018 ob 18. uri tudi razstavo božično-adventnih aranžmajev (v prostoru poleg cvetličarne, bivši prostori NLB-ja), nam pa bo še pred razstavo razkril letošnje smernice in ideje za res lep prazničen aranžma.

Odpravite se na lep jesenski sprehod in poiščite lepo korenino, ki jo boste na delavnici nadgradili v krasen praznični aranžma. Ne pozabite še na vrtnarske škarje, ostali material pa prejmete na delavnici.

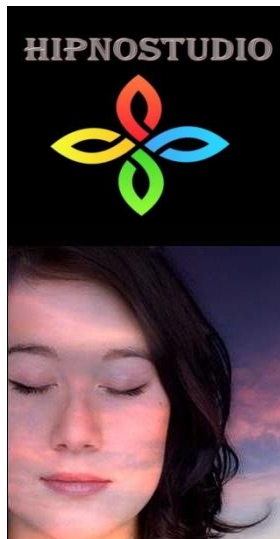
*Cena na udeleženca delavnice je **18 eur**.*

**Vabljeni!**

Delavnica bo potekala v prostoru Medgeneracijskega centra v DU Idrija.

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

27.11.2018 ob 18 – 19.30h



## Zaradi velikega zanimanja ponavljamo delavnico: ZMANJŠAJMO PREKOMERNO TEŽO S POMOČJO HIPNOZE

**Vsi vemo, da če želimo zgubiti nekaj prekomerne telesne teže, moramo manj jesti in se več gibati. Torej, če to vemo...kako da tega ne naredimo?**

Pogosto je to zato, ker je v naši podzavesti preveč »čustvene prtljage«, ki pretehta naše odločitve.

Da uspemo izgubiti prekomerno telesno težo pa moramo vsekakor spremeniti naš način razmišljanja.





»Predstavljajte si, da vaš miselni proces deluje kot SEMAFOR. Negativne misli kot so (tega ne morem storiti, tega meni ne bo uspelo, tega jaz nisem sposoben, nikoli ne bom uspel...) to predstavlja RDEČO SVETLOBO na semaforju. Zavira vse naše napredovanje in napore, da bi uspeli... Toda pozitivne misli, kot so (jaz bom uspel, sem sposoben, zmorem, smem, to si zaslužim, ...)so misli ZELENE SVETLOBE, ki vam pomaga hitreje do zelenega cilja.

Preprosto povedano, hipnoterapevti uporabljajo hipnozo, da spodbujajo zelene luči in klientu v stanju globoke sproščenosti, kjer pot pelje naravnost v naš nezavedni um- podzavest, približajo cilj na način, da rdečo svetlobo spreminjajo v zeleno.

Da bi začeli verjeti vase in svoje sposobnosti, se nam pridružite na delavnici, kjer nas bo hipnoterapevtka skozi hipnozo popeljala proti zelenim ciljem.

*Prispevek na udeleženca delavnice znaša **20 eur** za dve srečanji.*

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

<p>27.11.2018 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><b>Skupina je polna!</b></p>
<p>28.11.2018 ob 17.30-18.30h</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>Po dogovoru</p> 	<p style="text-align: center;"><b>SREČNI OTROCI-SREČNI STARŠI.</b></p> <p style="text-align: center;"><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.</p> <p>Kontakt: <b>041 429 439</b></p> 
<p>Po dogovoru</p>  <p style="text-align: right;"><b>IDRIJA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>BREZPLAČNO PRAVNO SVETOVANJE ZA STAREJŠE</b></p> <p style="text-align: center;">Dedovanje, pogodbe o prenosu lastništva in podobno.</p> <p>Svetovanje izvajajo <b>Nataša Luša, Julijana Mlakar</b> ter <b>Sebastjan Kerčmar</b>.</p> <p>Število mest je omejeno, 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>

## NAPOVEDNIK

- **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.**



## OBVESTILO

Ker naša super vaditeljica aerobike Stella žal odhaja na daljšo bolniško, iščemo vaditelja/vaditeljico aerobne vadbe z licenco, ki bi bil/a pripravljena v najboljših terminih od 19-20 ure za vsaj eno leto prevzeti vadbe srednje oziroma visoke intenzivnosti. Interesentke ali interesenti pokličite na 041 430 581.

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 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](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

