

## **Medgeneracijski center,**

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

**vse občane občin Idrija in Cerklje**

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

## OKTOBER 2018

1.10.2018 ob 17.45-18.45h



### FIT MIX S STELO

Če sodite med ljudi, ki dnevno po več ur presedijo za računalnikom, potem je vadba FIT MIX natanko za vas. Vadba FIT MIX temelji na razgibavanju hrbtenice ter obenem uspešno pomaga pri manjšanju bolečin v križu in vratu. Vadba FIT MIX 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.

**Termin : PONEDELJEK od 17:45 do 18:45 = 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)

1.10.2018 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... Skupaj in sprti se bomo dogovarjali.

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)



## EFT IN HUJŠANJE ALI ZAKAJ BI TAPKALI, ČE ŽELIMO SAMO HITRO SHUJŠATI?

Kadar si ne želimo nič drugega kot samo shujšati, to pogosto pomeni, da moramo dejansko PRENEHATI S HUJŠANJEM in preprosto začeti živeti na polno. Če hočemo izkusiti polno življenje, pa si moramo tapkanje vzeti kot prednostno nalogo. Celo pičlih 10 min zjutraj zadošča, da nam povsem spremeni dan!

Tapkanje je del razvijajočega področja t.i. energijske psihologije. S tapkanjem akupunkturnih točk in hkratnim ozaveščanjem naših negativnih čustev umirimo del limbičnih možganov - amigdalo, ki je kriva za naše nenehno stresno odzivanje in omogočimo telesu, da se vrne v sproščeno stanje. Stres pa je skoraj nepremagljiv dejavnik pri hujšanju.

Vedeti moramo, da hujšanje ne prinese več samozavesti; samozavest vodi k izgubi teže in bolj zdravemu telesu. In ko se začnemo spet sprejemati take kot smo, bo hujšanje prijeten stranski učinek boljšega občutka o sebi.

- Ne bo predpisane diete – samo priporočen, bolj zdrav način prehranjevanja
- Par povsem preprostih smernic, ki jih bomo vnesle v svoj natrpan urnik
- Raziskale svoje hlepenje in čustveno »jedenje« in ga s tapkanjem odpravile
- Vzpostavile bomo nov odnos do hrane in prehranjevanja
- S pomočjo tapkanja bomo razreševale naša in druga prepričanja o hujšanju
- Odkrivalo odnos do svojega telesa in ga »ponovno« vzljubile
- Raziskale načine gibanja in telovadbe, ki so nam všeč in jih bomo zato z veseljem prakticirale
- Naučile se bomo skrbeti zase in v tem uživati.

Vrnile se bomo k občutku, da se imamo rade in da se v svojem telesu počutimo lepe in močne. Prišel bo trenutek (slej ali prej), ko bomo uvidele, da smo si uspele prisvojiti nazaj svoje življenje in da lahko samo same resnično izboljšamo svoje počutje.

Predstavitve je **brezplačna!**

Delavnica bo **vsak ponedeljek od 19 – 20.30 v prostorih Medgeneracijskega centra** (v Štiblcu).

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

Vključitev v delavnico po začetku ne bo mogoča, lahko pa se boste prijavili za zimski ali spomladanski termin.

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

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

1.10.2018 ob 19 – 20h



**Vodena vadba  
FIT EKSPLOZIV s Stello  
za sezono 2018/19 vpisuje nove člane!**

Vadba FIT EKSPLOZIV je 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. Sestavljena je iz štirih stopenj treninga – ogrevanja, koreografije na stepu, intervalnega treninga ter raztega. Pri intervalnem treningu se uporablja tudi rekvizite. Vadba traja 55 min.

Termini:

- **PONEDELJEK in SREDA ob 19:00 uri**, cena 38 € - **skupina zasedena!**
- **ČETRTEK ob 19:00 uri**, cena 22 € - **samo še nekaj prostih mest!**

Prijavite se na GSM: 040 597 390 ali e-mail: [stella.aerobika@gmail.com](mailto:stella.aerobika@gmail.com)

1.10.2018 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 upokoencev 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)

2.10.2018 ob 17 – 18h



### Potopisno predavanje – predstavljeno iz septembra

#### TUNIZIJA

Mešanica različnih vladavin skozi zgodovino je naredila Tunizijo posebno, močno in ponosno deželo, ki že od začetka samostojne poti velja za eno najbolj naprednih arabskih držav današnjega časa. Tunizijska mesta so znana po unikatni arhitekturi, turiste privabljajo dolge, peščene plaže, ne moremo niti mimo idiličnih nasadov pomarančevcev, limonovcev, oljk ter oaz datljevih palm. Pridružite se nam na potovanju, po katerem nas bo v sliki in besedi popeljala popotnica ter turistična vodička **Špela Kenda**.

#### Vabljeni!

Potopisno predavanje bo potekalo v **prostoru Medgeneracijskega centra** 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)

2.10.2018 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!**

3.10.2018 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)

3.10.2018 ob 17 – 18h



## Nova vadba v Medgeneracijskem centru

### DRUŽINSKA JOGA

Je zabavna in igriva vadba za starše in otroke. Zasnovana je s pomočjo jogijskih asan, tehnik dihanja in sproščanja ter čuječnostnimi igrami.

Uro običajno začnemo s sproščanjem in dihalnimi tehnikami – dihamo kot vlak, oponašamo zmaje, si z dihom podajamo pingpong žogice. Ogrevanje je igra – včasih obiščemo Afriko in z gibi in glasovi oponašamo afriške živali, uporabljamo različna prevozna sredstva, se igramo pingvine ali sestavimo dolgo brv, na kateri so ovire, ter jo prehodimo na različne načine – po petah, po prstih,...

Otroci zelo uživajo v elementih akrobatske (acro) joge, kjer se s staršem skozi dotik in zaupanje povežejo na zabaven način. Pri sproščanju se včasih masiramo, včasih poiščemo telesu ugoden položaj in globoko dihano. Včasih plešemo. Čuječnostne igre nas spomnijo, kaj vse nam sporoča naše telo, če mu le prisluhnemo. Včasih telesni odziv sproži misel, včasih vonj, zvok. Zanimivo je opazovati, kako drugačen je otroški notranji svet od notranjega sveta odraslih.

Družinska joga je vadba, ki da staršem in otrokom več kot le razgibano telo. Spoznavajo drug drugega med igro in v prijetnem vzdušju. Po koncu ure tudi najbolj namrgodeni obrazi nosijo širok nasmeh.

Srečevali se bomo ob sredah, v Medgeneracijskem centru . S seboj prinesite joga blazino.

Cena vadbe je **30€/mesečno (4 obiski)** za starša in otroka skupaj.

Več informacij in prijave na 031 576 807 (Saša) ali na mail:

[sasa@avocado-center.si](mailto:sasa@avocado-center.si)

[www.avocado-center.si](http://www.avocado-center.si)

4.10.2018 ob 13h



DOM  
UPOKOJENCEV  
IDRIJA



Spominčica  
ALZHEIMER SLOVENIJA

## OTVORITEV DEMENCI PRIJAZNE TOČKE V DOMU UPOKOJENCEV IDRIJA

**vsake 3 sekunde nekdo na svetu zboli za demenco.** Dom upokojencev Idrija je pričel z aktivnim ozaveščanjem skupnosti o demenci, njenih prvih znakih, preventivi, načinom sporazumevanja z osebami z demenco, poznavanjem pravic ter drugimi vsebinami in bo za ta namen odprl **Demenci prijazno točko, na katere otvoritev vas lepo vabimo 4. oktobra 2018 ob 13. uri.**

*Demenci prijazne točke so namenjene osebam z demenco in njihovim svojcem ter širši javnosti. Na njih lahko dobite koristne informacije o demenci ter informacije o tem, na koga se lahko obrnete po pomoč, če na ulici prepoznate osebo z demenco ali potrebujete nasvet glede oskrbe za osebo z demenco v domačem okolju.*

V sklopu vzpostavitve Demenci prijazne točke bomo izvedli ciklus izobraževanj za širšo javnost. Prvo predavanje »Splošno o demenci« bo 20. novembra 2018 ob 13. uri v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokojencev v Idriji.

**Vljudno vabljeni!**

8.10.2018 ob 17 – 18h



## AEROBIKA MOŽGANOV

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

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

**Pridružite se nam na zabavnih delavnicah!**

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

Delavnice bodo potekale v **prostoru Štiblc** v Domu upokojencev Idrija.

Cena na udeleženca za 5 srečanj je **30€.**

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

9.10.2018 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!**

10.10.2018 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)

10.10.2018 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)

12.10.2018 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 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)



15.10.2018 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... Skupaj in sproti se bomo dogovarjali.

Metoda EFT je preprost način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagati 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)

16.10.2018 ob 17.30 – 19h



## ANGELSKA MEDITACIJA

Pozdravljene angelske dušice,

Prišel je čas, zdaj pa zares, da v našo družbo povabimo nadangela čudežev. Njegovo ime je Hamied, njegovo poslanstvo pa prinašanje vibracije čudežev v naša življenja. Kadar mislimo, da je kaj nemogoče, kadar potrebujemo zaupanje v življenje, ko nimamo tiste ta prave volje in moči za akcijo...ko imamo občutek, da se je vse ustavilo in da smo sami za vse...takrat je dobro, če v svojo auro povabimo nadangela Hamieda...da nas poboža s svojo zlatobelo svetlobo in v naša srca povabi čudež, ki ga tisti trenutek najbolj potrebujemo! Vabljeni, da skupaj z angelsko terapevtko Nino Sterle, prisluhnete sporočilom čudežne vibracije in poskrbite za iskrico upanja, ki vas bo peljala naprej. 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](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

<p>16.10.2018 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 style="text-align: center;"><b>Skupina je polna!</b></p>
<p>17.10.2018 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>23.10.2018 ob 17 – 18h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Potopisno predavanje</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INDIJA</b></p> <p>Tokrat nas bo pot zanesla v daljno Indijo, deželo mnogih kontrastov, zmes religij, bogate zgodovine in kulture ter hkrati dežela bogastva in revščine. Dežela z več kot milijardo prebivalcev, ki nudi mnogo več kot le kaotičnost življenja na eni ter versko spokojnost in meditacijo na drugi strani. Indijo je spoznavala <b>Tamara Poljanec</b>, ki bo svoja doživetja v sliki in besedi prenesla tudi nam.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vabljeni!</b></p> <p>Potopisno predavanje bo potekalo v <b>prostoru Medgeneracijskega centra</b> v Domu upokojencev Idrija.</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>23.10.2018 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 style="text-align: center;"><b>Skupina je polna!</b></p>

24.10.2018 ob 17.30-18.30h



## URICA ZA LJUDSKO PESEM

Vodi gospa **Majda Lužnik**.

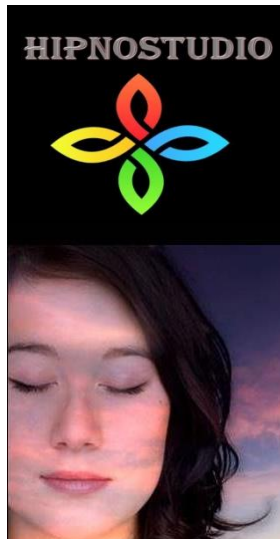
Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali vsako sredo ob 16.30 uri. Pridruži se nam lahko vsakdo, tudi tisti brez pevskega talenta, saj je glavni namen druženje ob pesmi, besedi, kitari in ob pravem vzdušju nas znajo zasrbeti tudi pete.

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)

25.10.2018 ob 18 – 19.30h



## Zaradi velikega zanimanja in zapolnjene skupine 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 želenega 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 želenim ciljem.

<http://www.hipnostudio.si/>

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

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

Število mest je omejeno ( 10), obvezne prijave zbiramo na GSM: 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: [medgeneracijski.center@duidrija.si](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

<p>30.10.2018 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>31.10.2018 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.**



## SIMBIOZA GIBA – TEDEN BREZPLAČNIH VADB V MEDGENERACIJSKEM CENTRU

Simbioza Giba je nacionalni projekt ozaveščanja in spodbujanja k neposredno gibalno športnim aktivnostim vseh slovenskih generacij in je vseslovenski prostovoljski projekt na področju gibanja in medgeneracijskega sodelovanja. Gibanje, telesna dejavnost, rekreacija, šport so pomembne prvine kakovostnega življenjskega sloga vseh prebivalcev Slovenije. Gibanje v vseh življenjskih obdobjih pomembno oplaja celovit življenjski slog. Zato smo se vseslovenskemu projektu pridružili tudi v Medgeneracijskem centru in bomo v tednu od 15.10 – 22.10.2018 organizirali Teden brezplačnih vadb, kjer boste lahko preizkusili različne vadbe ter poskrbeli za aktivno, zdravo in zabavno preživet prosti čas. Seznam vadb se bo še sproti dopolnjeval, zato spremljajte našo spletno stran ter fb stran oziroma stran organizatorja projekta [www.simbiozagiba.com](http://www.simbiozagiba.com), spodaj pa so že potrjene vadbe. Na vse vadbe so potrebne prijave na 041 430 581. Migajmo skupaj!

Datum	Ura	Vadba	Izvajalec
15.10.2018	16 – 17 ure	VADBA ZA HRBTENICO	Zumra Čoralić, AFP osebna fitnes trenerka
15.10.2018	17 – 18 ure	VADBA RAZTEZANJA	Zumra Čoralić, AFP osebna fitnes trenerka
16.10.2018	18 – 19 ure	PILATES	Ana Bogataj
21.10.2018	18 – 19 ure	FIT MIX	Zvezdana Čuk Krašna

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, večino. 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 Cerkno.

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**

