

## **Medgeneracijski center,**

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

**vse občane občin Idrija in Cerklje**

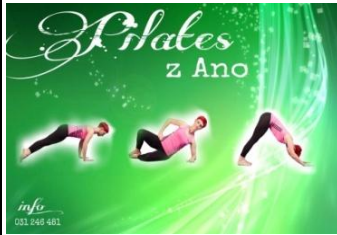
v mesecu oktobru **2019** vabi s sledečim  
programom

## OKTOBER 2019

1.10.2019 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> <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>
2.10.2019 ob 16.30-17.30h	<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 upokoencev 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>
2.10.2019 ob 17.30-18.30h	<p style="text-align: center;">V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvajamo:</p> <p style="text-align: center;"><b>VARNA VADBA ZA NOSEČNICE</b></p> <p><b>Vadba je brezplačna.</b></p> <p>Vadba poteka <b>vsako sredo</b> v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokoencev Idrija.</p> <p>Obvezne prijave sprejemamo na CKZ 05-3734-222, na e-pošto: <a href="mailto:ckz@zd-idrija.si">ckz@zd-idrija.si</a> ali osebno v ginekološki ambulanti.</p>



2.10.2019 ob 18.30-19.30h



**Zaradi velikega zanimanja odpiramo še eno skupino:**

### **PILATES Z ANO – ZAČETNA SKUPINA**

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 18.30 – 19.30 ure** v prostoru Medgeneracijskega centra Doma upokojencev Idrija

Cena mesečne vadbine za dva obiska tedensko je **40 EUR** in cena mesečne vadbine za 1 obisk na teden je **24 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)

2.10.2019 ob 19.30-20.30h



### **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 18.30 – 19.30 ure**
- **ob sredah od 19.30 – 20.30 ure**

Cena mesečne vadbine za dva obiska tedensko je **40 EUR** in cena mesečne vadbine za 1 obisk na teden je **24 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.**

**Skupina je trenutno polna.**

**Število mest je omejeno**, obvezne prijave zbiramo na GSM 031 246 481 ali e -pošto: [alcangie@gmail.com](mailto:alcangie@gmail.com)

3.10.2019 ob 9 - 10h



## VADBA ZA TELO IN DUŠO

Če hodite k telovadbi, kjer poskakujete, se potite... in pri tem uživate, potem je to prava telovadba za vas. Če pa hodite k telovadbi, ker veste, da je to zdravo, ker je prav, da nekaj naredite za svoje telo, ampak sploh ne uživate pri tem in imate občutek, da se preveč izčrpavate, se utrujate... potem je **MOJA VADBA** pravi naslov za vas. Pri moji vadbi boste naredili vse, kar potrebuje vaše telo in duša. Telo vam bo hvaležno, mišice vam bodo hvaležne, duša vam bo skakala od veselja in komaj boste čakali, da pridete na naslednjo uro, ker... **TO JE TELOVADBA ZA TELO IN DUŠO.**

**Naj vam bo vodilo DOBRO POČUTJE. Telovadite za to, ker vam je to všeč, ker se pri tem počutite dobro, prijetno ... in se pri tem ZABAVATE!**

»A veš Zumra, da prav čutim da mi je telo hvaležno.. in duša!« (Anica).

Vadba je sestavljena iz vaj za raztezanje in posebnih vaj za hrbtenico, ter sproščanja. Primerna je za mlade kot malo manj mlade. Redna vadba je nujno potrebna za zdravje in vitalnost v vseh življenjskih obdobjih. Nikoli ni prepozno saj usmerjena gibalna dejavnost ohranja mišično maso, kostno gostoto, vzdržuje in izboljšuje telesno kondicijo ter pospešuje presnovo.

Vadba se bo izvajala:

- **dopoldan:** PONEDELJEK in ČETRTEK ob 9.00 uri

Mesečni prostovoljni prispevek po zmožnostih udeležencev vadbe.

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

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

6.10.2019 ob 18.30-19.30h



## FLOW VINJASA JOGA

Je dinamična oblika joge, kjer tekoče prehajamo med posameznimi pozami. Izredno raznolika oblika vadbe (širok spekter asan) združena z dihalnimi vajami. Osredotoča se na povezovanje giba in diha.

Skozi prakso joge bomo okrepili šibke mišice ter zmeččali zakrčene dele telesa, pridobili na moči, zmanjšali možnost poškodb, umirili svoje misli, obenem se tudi sprostili.

Primerna je za popolne začetnike kot izkušene jogiste. Težavnost posameznih poz je prilagojena vadečim, zato se lahko k vadbi priključi prav vsakdo, ne glede na starost, telesno pripravljenost in gibljivost.

Vadbo vodi **Bojana Oblak**, učiteljica joge RJU300. V sodelovanju z Nogometnim klubom Ledine.

S seboj prinesite joga podloge.

**Vadba poteka vsako NEDELJO ob 18.30 uri.**

Cena mesečne vadbine znaša **24 eur/mesec.**

**Še nekaj prostih mest!**

Informacije in prijave: [boj.oblak@gmail.com](mailto:boj.oblak@gmail.com) ali na tel: 041 400 238

7.10.2019 ob 17 – 18h



### AEROBIKA MOŽGANOV

**Z kognitivno vadbo spodbujamo nastajanje novih možganskih povezav, poskrbimo da se stanje ne poslabša in upočasnimo začetke demence.**

Vaje bomo izvajali na zabaven način preko individualnih oz. skupinskih nalog ter igre. Po delavnici boste vsakič prejeli domačo nalogo.

Prispevek na udeleženca: **36€ za 6 srečanj oziroma 7€ za eno srečanje.**  
Delavnice bodo potekale na 14 dni ob ponedeljkih.

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

Delavnice bodo potekale v **prostoru Štibelc** 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)

7.10.2019 ob 18 – 19h



Z mesecem oktobrom se vrača:

### 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.**

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.

Na skupinskem tapkanju načeloma ne razlagam metode EFT - ampak samo tapkamo.

Namenjena so vsem, ki bi želeli tapkati. Je pa fino, če metodo poznate vsaj v osnovah.

Skupinska tapkanja so **brezplačna.**

**S sabo prinesite flaško z vodo!**

Skupinska tapkanja vodi **Mojca L.Portir** (EFT izvajalka 2.stopnje po AAMET/ EFTInternational)

**Obvezne prijave na GSM 041 430 581 (Nina Trček)**

ali e -pošto: [medgeneracijski.center@duidrija.si](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

8.10.2019 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.

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

9.10.2019 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)

9.10.2019 ob 18 – 19.30h  
(termin do izdaje ni bil potrjen, prosimo pokličite za info)



### 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)

13.10.2019 ob 18.30-19.30h



### FLOW VINJASA JOGA

Je dinamična oblika joge, kjer tekoče prehajamo med posameznimi pozami. Izredno raznolika oblika vadbe (širok spekter asan) združena z dihalnimi vajami. Osredotoča se na povezovanje giba in diha. Primerna je za popolne začetnike kot izkušene jogiste.

Vadbo vodi **Bojana Oblak**, učiteljica joge RJU300. V sodelovanju z Nogometnim klubom Ledine.

**Še nekaj prostih mest!**

Informacije in prijave: [boj.oblak@gmail.com](mailto:boj.oblak@gmail.com) ali na tel: 041 400 238

<p>15.10.2019 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>Obvezne prijave</b> 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>16.10.2019 ob 17 – 18h</p> <div style="text-align: center;">   <p>Območno združenje Idrija</p> </div>	<p style="text-align: center;"><b>Ob Svetovnem dnevu hrane, v sodelovanju z OZ Rdeči križ Idrija, vabimo na brezplačno predavanje:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>URAVNOTEŽENA PREHRANA</b></p> <p>Kako sestavimo zdrav krožnik in kako nam enote, ki jih imamo vedno pri sebi (dlani) pri tem lahko pomagajo? V delavnici uravnotežene prehrane se bomo sprehodili skozi osnovna makrohranila (ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine), zakaj so pomembna in katera izbirati. Tekom predavanja bomo spoznali zakaj hitre in zelo promovirane diete niso primerne.</p> <p><i>Predavanje bo temeljilo na z dokazi podprti znanosti.</i></p> <p>Predavanje bo vodila mag. dietetike <b>Kaja Erjavec</b>. Predavanje bo potekalo <b>v prostoru Fizioterapije DU Idrija</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>17.10.2019 ob 17 - 18h</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;"><b>Vljudno vabljeni na predavanje:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NEGA STOPAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Noge nas nosijo celo življenje. Vsak dan so izpostavljene obremenitvam, kot so dolgotrajno stanje, celodnevno sedenje, prekomerna telesna teža, nepravilno izbrana in pretesna obutev, premalo gibanja in premalo nege. Vse to močno vpliva tudi na naše počutje in predvsem zdravje.</b></p> <p>Pedikerka Katarina bo spregovorila o težavah na stopalu (trda, suha, debela koža, otiščanci, kurja očesa) in težavah nohtov na nogah (zadebeljeni, trdi, glivični, trhleneli, vraščeni nohti). Kdaj na pedikuro v salon in kako lahko doma uspešno negujemo nohte in podplat. Brezplačno predavanje je v sklopu 10. obletnice Katarininega salona za pedikuro in nego telesa v Idriji.</p> <p>Predavanje bo potekalo <b>v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokojujencev Idrija</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>

20.10.2019 ob 18.30-19.30h



### FLOW VINJASA JOGA

Je dinamična oblika joge, kjer tekoče prehajamo med posameznimi pozami. Izredno raznolika oblika vadbe (širok spekter asan) združena z dihalnimi vajami. Osredotoča se na povezovanje giba in diha. Primerna je za popolne začetnike kot izkušene jogiste.

Vadbo vodi **Bojana Oblak**, učiteljica joge RJU300. V sodelovanju z Nogometnim klubom Ledine.

**Še nekaj prostih mest!**

Informacije in prijave: [boj.oblak@gmail.com](mailto:boj.oblak@gmail.com) ali na tel: 041 400 238

21.10.2019 ob 17 – 18h



### AEROBIKA MOŽGANOV

**Z kognitivno vadbo spodbujamo nastajanje novih možganskih povezav, poskrbimo da se stanje ne poslabša in upočasnimo začetke demence.**

Vaje bomo izvajali na zabaven način preko individualnih oz. skupinskih nalog ter igre. Po delavnici boste vsakič prejeli domačo nalogo.

*Prispevek na udeleženca: 36€ za 6 srečanj oziroma 7€ za eno srečanje. Delavnice bodo potekale na 14 dni ob ponedeljkih.*

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

Delavnice bodo potekale v **prostoru Štiblc** 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)



21.10.2019 ob 18 – 19h



**Zaradi zanimanja in zaradi vključitve na skupinska tapkanja ponavljamo:**

**PREDSTAVITEV METODE  
EFT (tapkanje)**

Gre za metodo, ki vam hitro pomaga:

**da se pomirite v stresnih situacijah,  
da se rešite treme pred nastopanjem,  
da pomirite navale panike,  
da omilite bolečine...**

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

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

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

Predstavitve je **brezplačna**.

Metodo bo predstavila 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)

22.10.2019 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.

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

23.10.2019 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)

25.10.2019 ob 17 – 20h



### SLIKARSKI ŽUR

**Bi se radi preizkusili v slikanju pa nimate znanja, talenta in ste prepričani, da ne znate slikati?**

Potem je to delavnica za vas. Ne bomo se spuščali v podrobnosti, a kljub temu se boste spoznali z nekaterimi slikarskimi zakonitostmi in dokazali vam bomo, da tudi vi - popolni antitalent za slikanje- lahko ustvarite čudovito slikarsko delo. Predvsem pa se bomo zabavali in sproščali ob slikarskem platnu.

**Vabljeni!**

Slikarsko delavnico vodi **Nina Trček**, prof. likovne umetnosti

Delavnica bo potekala v prostoru Štiblc v DU Idrija.

*Prispevek na udeleženca znaša **15 eur** in vključuje ves slikarski material.*

Obvezne prijave zbiramo **do 23.10.2019** na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: [medgeneracijski.center@duidrija.si](mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si)

27.10.2019 ob 18.30-19.30h



### FLOW VINJASA JOGA

Je dinamična oblika joge, kjer tekoče prehajamo med posameznimi pozami. Izredno raznolika oblika vadbe (širok spekter asan) združena z dihalnimi vajami. Osredotoča se na povezovanje giba in diha. Primerna je za popolne začetnike kot izkušene jogiste.

Vadbo vodi **Bojana Oblak**, učiteljica joge RJU300. V sodelovanju z Nogometnim klubom Ledine.

**Še nekaj prostih mest!**

Informacije in prijave: [boj.oblak@gmail.com](mailto:boj.oblak@gmail.com) ali na tel: 041 400 238

<p>29.10.2019 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>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>30.10.2019 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>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>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>
<p>Po dogovoru</p> 	<p style="text-align: center;"><b>UČNA POMOČ</b></p> <p><b>Nudim eno šolsko uro brezplačnih inštrukcij iz matematike in fizike za osnovne, srednje šole ali fakultete. Lahko tudi pomoč pri pripravi na maturo.</b></p> <p>Učenje poteka v sproščenem in prijetnem vzdušju.</p> <p>Morda ne boste le popravili slabo oceno, ampak tudi ugotovili, da je matematika zanimiva.</p> <p>Inštrukcije nudi mag. <b>Manica Govekar</b>, dipl.ing. matematike.</p> <p>Prijave na e-pošto; <a href="mailto:govekar.manica@gmail.com">govekar.manica@gmail.com</a> ali tel; 051 689 202</p>

## NAPOVEDNIK

- **ODLIČNA NOVICA!** Prejeli smo zadostno število prijav za pričetek **BEBIONIKE-vadbe za dojenčke**. Predvidoma bomo začeli že prvi petek v oktobru, čakamo samo na dokončno potrditev termina. Še vedno pa se lahko priključite, v kolikor se prijavite do 2.10.2019 na 041 430 581.



- **ANGELSKA MEDITACIJA;** začetek prestavljen v mesec november

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-pošto: [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 upokoјencev Idrija, Arkova 4, Idrija.
- V primeru nepredvidenih dogodkov si pridržujemo pravico do spremembe programa.

**Vljudno vabljeni.**

**Skupaj naredimo življenje pestro in zabavno!**



**IDRIJA**

