

## **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 septembru **2019** vabi s sledečim  
programom

## SEPTEMBER 2019

1.9.2019



### Umetniška razstava avtorice

#### ŽIVE ČUK

**V mesecu septembru in oktobru ste vljudno vabljeni, da si v prostorih Medgeneracijskega centra ogledate razstavo mlade umetnice, ki je svoj talent razvijala na Pedagoški fakulteti v Ljubljani.**

Glavna nit razstave je **tkanina** - zanimivi preplet niti, v katerega smo odeti vse od našega rojstva pa do zadnjega diha. Material, ki nam je blizu, ki v nas sproži pozitivne občutke, občutke topline in varnosti. Material, ki je v naši dobi izgubil pomen in ga smatramo za samoumevnega, pa čeprav v sebi nosi veliko število zgodb.

Hotela je ustvarjati s tkanino, pa vendar na način, ki ne bo dajal vtisa dekorativnosti. Da bi to dosegla, se je odločila poglobiti v zadan material. Tako so med drugim nastale stkane slike, katerih osnovni gradnik (preja) so trakovi recikliranih majic.

**Vabljeni k ogledu razstave!**

2.9.2019 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 Čoralić**, AFP osebna fitnes trenerka.

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

4.9.2019 ob 17.30-18.30h



V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvajamo:

## 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 poteka 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.

8.9.2019 ob 18.30 – 19.30h



### Novo v Medgeneracijskem centru!

#### 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 zmečali zakrčene dele telesa, pridobili na moči, zmanjšali možnost poškodb, umirili svoje misli, obenem se tudi sprostiti.

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.

**Pričetek v nedeljo 8.9.2019 ob 18.30, ko bo potekala brezplačna predstavitevna vadba.** S seboj prinesite joga podloge.

**Vadba bo potekala vsako NEDELJO ob 18.30 uri.**

*Cena mesečne vadbine znaša 24 eur/mesec.*

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

10.9.2019 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)

11.9.2019 ob 17.30-18.30h

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvajamo:

#### VARNA VADBA ZA NOSEČNICE

**Vadba je brezplačna.**

Vadba poteka **vsako sredo** 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.



<p>11.9.2019 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 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>12.9.2019 ob 17 – 20h</p> 	<p style="text-align: center;"><b>SLIKARSKI ŽUR</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Bi se radi preizkusili v slikanju pa nimate znanja, talenta in ste prepričani, da ne znate slikati?</b></p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vabljeni!</b></p> <p>Slikarsko delavnico vodi <b>Nina Trček</b>, prof.likovne umetnosti</p> <p>Delavnica bo potekala v prostoru Štiblc v DU Idrija.</p> <p>Prispevek na udeleženca znaša <b>15 eur</b> in vključuje ves slikarski material.</p> <p>Obvezne prijave zbiramo <b>do 10.9.2019</b> na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: <a href="mailto:medgeneracijski.center@duidrija.si">medgeneracijski.center@duidrija.si</a></p>
<p>17.9.2019 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>

18.9.2019 ob 10.uri



EVROPSKI TEDEN  
MOBILNOSTI  
16. - 22. SEPTEMBER



## MEDGENERACIJSKI SPREHOD

**Sprehodili se bomo skozi mestno jedro in obiskali dogodke Evropskega tedna mobilnosti.**

Evropski teden mobilnosti letos poteka pod sloganom **GREMO PEŠ!** Ker pa žal vsem zaradi takšnih ali drugačnih okoliščin ni dano, da bi lahko še stopili na lastne noge in se podali na sprehod, bomo svoje noge in korake posodili mi.

In letošnja tematika je tudi odlična vspodbuda in hkrati poziv, da na sprehod ponovno popeljemo stanovalce Doma upokojencev Idrija na vozičkih. V ta namen vabimo vse prostovoljce, ki bi bili takšen sprehod pripravljeni omogočiti čimveč stanovalcem doma. Zaradi lažje organizacije, prosimo da prostovoljci pokličete na tel: 041 430 581.

**Se vidimo!**

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

19.9.2019 ob 16.uri

EVROPSKI TEDEN  
MOBILNOSTI  
16. - 22. SEPTEMBER



DOM  
UPOKOJENCEV  
IDRIJA



Območno združenje Idrija



OBČINA IDRIFA



## EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

**GREMO PEŠ!** je letošnji slogan Evropskega tedna mobilnosti, ki se vsako leto v tednu med 16.9. in 22.9. odvija tudi v Idriji pod okriljem Občine Idrija. Tudi letos bomo različne organizacije poskrbele za promocijo zdravega in aktivnega življenja, ki z zadovoljitvijo potreb vseh ljudi po mobilnosti in hkratnemu zmanjšanju prometa in njegovih škodljivih posledic vodi do trajnostne mobilnosti.

Celoten program aktivnosti in dogajanja boste našli na spletni strani občine Idrija, **Medgeneracijski center pa se v sodelovanju z Območnim združenjem Rdečega križa Idrija** pridružuje dogodku z predstavitvijo in praktičnim prikazom **NORDIJSKE HOJE**, pred in po hoji pa se bodo izvajale tudi **MERITVE KRVNEGA TLAKA IN SLADKORJA**.

**Vljudno vabljeni!**

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

<p>18.9.2019 ob 17.30-18.30h</p> 	<p>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 upokojencev 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>
<p>24.9.2019 ob 17-18h</p> 	<p><b>V sklopu izobraževanj Demenci prijazne točke DU Idrija organiziramo pogovorno delavnico:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ŽIVETI Z DEMENCO; VSAKODNEVNE IZKUŠNJE OB SKRBI V DOMAČEM OKOLJU</b></p> <p>Na pogovorni delavnici bomo spregovorili kako je živeti in se vsakodnevno spoprijemati s težavami, spremembami ob skrbi osebe z demenco v domačem okolju. Svoje lastne izkušnje ob skrbi staršev, ki ju je prizadela demenca, nam bo podala <b>Monika Rijavec</b>. Ogledali si bomo tudi primere dobre prakse, si izmenjali izkušnje ter iskali ustrezne pristope, tehnike dela in tako skušali ohraniti dostojanstvo ter kvaliteto življenja oseb z demenco.</p> <p>Pogovorna delavnica bo potekala v prostoru Medgeneracijskega centra 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>24.9.2019 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>25.9.2019 ob 17.30-18.30h</p> 	<p>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 upokojencev 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>

<p>Po dogovoru</p> 	<p><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.</p> <p>Kontakt: <b>041 429 439</b></p> 
<p>Po dogovoru</p>  <p><b>IDRIJA</b></p>	<p><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>



## NAPOVEDNIK

- **PILATES;** vodi Ana Bogataj ob ponedeljkih in sredah ob 19.30.uri; prostih še nekaj mest, pričetek v oktobru, prijave na GSM 031 246 481 ali e-pošto: [alcangie@gmail.com](mailto:alcangie@gmail.com)
- **URICA ZA LJUDSKO PESEM;** vodi Majda Lužnik, vsako sredo ob 16.30.uri, pričetek v oktobru
- **AEROBIKA MOŽGANOV;** delavnice za krepitev spomina, vodi Petra Čelik, ponedeljki ob 17.uri; pričetek 7.10., prijave na 041 430 581
- **ANGELSKA MEDITACIJA;** vodi Nina Majcen, pričetek v oktobru
- **EFT TAPKANJE;** vodi Mojca L.Portir, ob ponedeljkih, pričetek v oktobru, prijave na 041 430 581
- **RAČUNALNIŠKI TEČAJI ZA STAREJŠE ( začetni in nadaljevalni);** predviden začetek v oktobru oziroma ob zadostni prijavi udeležencev, prijave na 041 430 581
- **BEBIONIKA-VADBA ZA MALČKE;** pričetek ob zadostnem številu prijav, prijave zbiramo 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.



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 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**

