

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 juniju, juliju in avgustu **2019** vabi s
sledočim programom

JUNIJ 2019

3.6.2019 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.

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

13.6.2019 ob 18 – 19.30h



Predavanje: Z ZNANJEM NAD PORODNO BOLEČINO

Prvo, na kar pomislimo, ko slišimo besedico POROD, je BOLEČINA. Skozi čas, iz generacije v generacijo, se je ta beseda uspešno zasidrala v glavo skoraj vsake ženske. Tako močno, da smo se ženske kar sprijaznile, da porod boli in tako pač je.

Karkoli že je razlog, smo prepričane, da je to dejstvo in proti temu same ne moremo narediti nič. « Rojevanje boli in bom že potrpele tistih nekaj uric ali uurr» si reče marsikatera ženska. Druga možnost, pa je, da ohromimo svoje telo in se ne čutimo. Nobena od obeh rešitev ni prijazna niti za nas, niti za otroka.

Ali smo res tako nemočnih rok, bomo skupaj spoznavale na srečanju, ko se bomo sprehodile skozi zgodovino rojevanja, spoznavale kaj vse vpliva na jakost porodne bolečine in se pogovarjale o telesu (o našem kompasu) kot o nekom, kateremu lahko prisluhnemo, z njim sodelujemo, mu zaupamo in končno skozi njega rojevamo novo življenje. Osvetlile si bomo tudi »bolečino« rojstva, z vidika otroka.

Vljudno vabljene nosečnice in mamice, ženske, ki vas tematika zanima.

Srečanje bo vodila **Tita Tušar**, univ.dipl.pedagoginja, porodna spremljevalka (doula) in telesna terapevtka (KST, MNRI®).

Predavanje bo potekalo v **prostoru Fizioterapije** in je za udeležence **brezplačno**.

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

14.6.2019 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 12.6.2019** na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

17.6.2019 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.

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.**

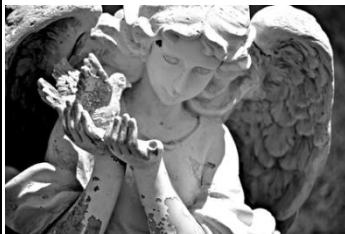
S sabo prinesite flaško z vodo!

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

18.6.2018 ob 17.30 – 19h



ANGELSKA MEDITACIJA

Pozdravljene angelske dušice,

na predzadnji meditaciji pred počitnicami se bomo skupaj z angelsko terapevtko Nino Sterle predajali sproščujoči meditaciji v angelski povezavi. Ne pozabite na ležalko in kaj mehkega za pod glavo.

Veselimo se srečanja z vami!

Prispevek na udeleženca meditacije znaša **15 eur.**

Meditacija 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

JULIJ 2019

9.7.2018 ob 17.30 – 19h



ANGELSKA MEDITACIJA

Pozdravljene angelske dušice,

na zadnji poletni meditaciji bomo skupaj z angelsko terapevtko Nino Sterle ponovno vstopili v angelski svet ter med svoje angele varuhe. Ne pozabite na ležalko in kaj mehkega za pod glavo.

Veselimo se srečanja z vami!

Prispevek na udeleženca meditacije znaša **15 eur.**

Meditacija 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

12.7.2018 ob 9 – 11h



POLETNA MEDGENERACIJSKA DELAVNICA

Vsako leto skupaj z Zvezo prijateljev mladine Idrija organiziramo medgeneracijsko delavnico, ki v počitniškem času združi mlade in stare v ustvarjalni poletni delavnici.

Pridružite se nam in preživite lepo kreativno dopoldne v dobri in razigrani družbi!

Medgeneracijska delavnica bo potekala v **prostoru Medgeneracijskega centra** v Domu upokojencev Idrija.

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

19.7.2019 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 17.7.2019** na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

23.7.2019 ob 16 – 18h



MEDGENERACIJSKI SPREHOD

Življenje z gibalnimi omejitvami ni vedno enostavno, še posebno, če je taka oseba popolnoma odvisna od pomoči drugih. In ker poletni dnevi, kar kličejo po lepih sprehodih, bi tokrat svoje roke in noge posodili tudi tistim, ki tega brez naše pomoči enostavno ne zmorejo.

Vabimo torej vse prostovoljce, ki bi bili pripravljeni na kak kratek, a lep sprehod popeljati tudi stanovalce Doma upokojencev na vozičku in skupaj z nami preživeti lepo popoldne. Ustavili se bomo tudi na kavici in sladoledu in tako zaokrožili naš sprehod. Zaradi same organizacije prosimo, da prostovoljci pokličete na 041 430 581. Hvala!

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

25.7.2019 ob 19 – 20h



POLETNA GONG ZVOČNA KOPEL

Tokrat se bomo zvokih gonga in ostalih glasbil sproščali kar na prostem in sicer v parku Mejca. Vabljeni, da se nam pridružite tudi vi in skupaj bomo poskrbeli za umirjanje uma ter sproščanje stresa iz telesa.

IZVAJANJE:

Na zvočno kopal 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**

Brezplačen dogodek, prostovoljni prispevki.

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

AVGUST 2019

28.8.2019 ob 17 – 18h



KONCERT NA PROSTEM – ŽOGA BEND IDRIJA

Tudi v idrijski enoti Doma upokojencev že dobro leto dni živi in igra Žoga bend, kjer na terapevtske žoge z bobnarskimi palčkami ubrano in v ritmu, stanovalci doma igrajo ter vadijo svoje motorične in kognitivne spretnosti.

Ker pri tem neznansko uživajo in bi se vam radi predstavili ter tudi vas razveselili z lepim poletnim koncertom na prostem, Vas lepo vabimo, da se nam pridružite pred Domom upokojencev Idrija, nas podprete ter skupaj z nami zapojete in zaigrate.

Veseli vas bomo!

<p>Po dogovoru</p> 	<p>SREČNI OTROCI-SREČNI STARŠI. <i>Da učenje ne postane mučenje.</i></p> <p>Brezplačna učno-pedagoška pomoč otrokom. Uspeh zagotovljen.</p> <p>Pedagoško pomoč nudi Amir Ćoralić. Termin po dogovoru.</p> <p>Kontakt: 041 429 439</p> 
<p>Po dogovoru</p>  <p>IDRIJA</p>	<p>BREZPLAČNO PRAVNO SVETOVANJE ZA STAREJŠE Dedovanje, pogodbe o prenosu lastništva in podobno.</p> <p>Svetovanje izvajajo Nataša Luša, Julijana Mlakar ter Sebastjan Kerčmar.</p> <p>Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

NAPOVEDNIK

Znane so že nekatere dejavnosti, ki se bodo dogajale v prihodnjih mesecih, napovedujemo tudi dogodke s katerimi bomo pričeli v jeseni;

- **TRADICIONALNO SREČANJE STARODOBNIKOV NA MAROFU;** v septembru; Vse lastnike starodobnih vozil že sedaj vljudno vabimo, da se nam pridružite in svojo udeležbo zaradi lažje organizacije čimprej potrdite na 041 430 581.

OBVESTILO

Spoštovani naši uporabniki, obiskovalci in izvajalci dejavnosti ter aktivnosti v Medgeneracijskem centru Idrija,

obveščamo vas, da z mesecem junijem zaradi počitnic in poletnih dopustov delujemo v malce okrnjeni obliki in po počitniškem programu, polni zagona in idej pa se vračamo ponovno v mesecu septembru.

Seveda nas še vedno lahko kontaktirate, pohvalite, pogrjate, predlagate nove vsebine na elektronski naslov 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.

Hvala obiskovalcem za vse vaše dosedanje obiske in izkazano zanimanje, še posebna iskrena zahvala pa vsem prostovoljcem - izvajalcem mnogih zanimivih predavanj, delavnic, nastopov ter drugih dejavnosti, kateri ste s svojo pripravljenostjo, dobro voljo in znanjem bogatili naš program.

Se vidimo v septembru, vmes se nam pridružite na kakšni poletni aktivnosti, saj čisto dopustniški ne bomo, in preživite lepo, veselo, in upajmo toplo ter nasmejano poletje!

Vaš Medgeneracijski center Idrija

Brezplačno objavo programa Medgeneracijskega centra nam omogočajo naslednji portali:

- www.visit-idrija.si
- www.idrija.si
- www.cerkno.si
- www.idrija.ws
- www.duidrija.si
- www.kolektor.si
- www.hidria.si
- 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 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 na Gori.

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
- 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