



Arkova 4 • 5280 Idrija

T: 05 37 27 270 • F: 05 37 27 283

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 marcu **2020** vabi s sledečim
programom

MAREC 2020

1.3.2020 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 zmehčali zakrčene dele telesa, pridobili na moči, zmanjšali možnost poškodb, umirili svoje misli, obenem se tudi sprostil.

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 ali na tel: 041 400 238

2.3.2020 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.

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

Zaželen prostovoljni prispevek **3 EUR.**

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

Obvezne prijave na : ustvari.svojo.pot@gmail.com ali tel: **041 429 437**

2.3.2020 ob 18 – 19h



SKUPINSKO TAPKANJE PO METODI EFT

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 osebne 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

2.3.2020 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. Training 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 19.30 – 20.30 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 vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.

Vadnino se plačuje mesečno in se v izjemnih primerih prenaša naprej v naslednji mesec.

Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 031 246 481
ali e -pošto: alcangie@gmail.com

<p>3.3.2020 ob 16.30-17.30h</p> 	<p>URICA ZA LJUDSKO PESEM</p> <p>Vodi gospa Majda Lužnik.</p> <p>Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali <u>vsak torek 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>Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p>Prepevamo in družimo se v dnevnem prostoru V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>3.3.2020 ob 19-20h</p>	<p>JOGA</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: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>4.3.2020 ob 17.30-18.30h</p> 	<p>V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvajamo:</p> <p>VARNA VADBA ZA NOSEČNICE</p> <p>Vadba je brezplačna.</p> <p>Vadba poteka vsako sredo v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Obvezne prijave sprejemamo na CKZ 05-3734-222, na e-pošto: ckz@zd-idrija.si ali osebno v ginekološki ambulanti.</p>
<p>8.3.2020 ob 18.30-19.30h</p> 	<p>FLOW VINJASA JOGA</p> <p>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.</p> <p>Vadbo vodi Bojana Oblak, učiteljica joge RJU300. V sodelovanju z Nogometnim klubom Ledine.</p> <p>Še nekaj prostih mest!</p> <p>Informacije in prijave: boj.oblak@gmail.com ali na tel: 041 400 238</p>

9.3.2020 ob 10 – 11h



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

9.3.2020 ob 17 -18.30h



Območno združenje Idrija

V sodelovanju z OZ Rdeči križ Idrija organiziramo predavanje:

ČAROBNOST ČREVESJA

Vas zanima kako pomembno je dobro delovanje črevesja za naše počutje in zdravje? Če je vaš odgovor da, potem je vaša prisotnost na predavanju idealna priložnost, da izveste več o tem tako pomembnem organu.

Črevesje ni namenjeno samo prebavi hrane in izločanju odpadnih snovi. V črevesju se namreč nahaja tudi center imunskega sistema, pa tudi kompleksno mrežje živčevja, ki ga imenujemo drugi možgani ali enterični živčni sistem. Ste vedeli, da se večina serotonina (hormona ugodja in dobrega počutja) tvori ravno v črevesju?

Govorili bomo tako o fiziološkem delovanju črevesja z vidika uradne znanosti, kot tudi o tem, kaj pravijo o črevesju v tradicionalni kitajski medicini, taoizmu in metafizični anatomiji.

Ozavestili bomo pomembna čustva, ki vplivajo na delovanje črevesja, prav tako pa ne bomo pozabili izpostaviti tudi vrednote, ki jih človek ima, ko je črevesje v ravnovesju.

Zaključili bomo s splošnimi nasveti za zdravje črevesja, čaka pa vas tudi **zlati bonus!** Naučili se boste namreč preproste, a zelo učinkovite taoistične prakse SAMOMASAŽE ČREVESJA!

Z vami bo **Melita Rupnik**, ustanoviteljica podjetja Čarobnost življenja, mag. laboratorijske biomedicine, svetovalka diagnostike in dietetike po tradicionalni kitajski medicini, certificirana izvajalka taoistične masaže notranjih organov in študentka naturopatije.

Predavanje je **brezplačno** in bo potekalo v prostoru Medgeneracijskega centra Doma upokojencev Idrija.

Vabljeni!

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

<p>10.3.2020 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;">URICA ZA LJUDSKO PESEM</p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa Majda Lužnik.</p> <p style="text-align: center;">Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali <u>vsak torek 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 prostoru Fizioterapije V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>10.3.2020 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</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: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>11.3.2020 ob 18 – 19.30h</p> 	<p style="text-align: center;">SHENG ZHEN GONG</p> <p style="text-align: center;">Skozi dotik pozornosti bomo pripeljali um in telo v stanje umirjenosti in sproščenosti.</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 Bogdan Bajc.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p style="text-align: center;">Brezplačna vadba bo potekala v prostoru Fizioterapije v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

12.3.2020 ob 17h



Skupaj z Idrijsko – Cerkljansko razvojno agencijo organiziramo

RAČUNALNIŠKI TEČAJI ZA STAREJŠE

Že v lanskem letu smo organizirali računalniške tečaje za starejše, ki so bili zelo obiskani in ker smo prejeli več pobud po nadaljevanju, bomo ponovno pričeli z začetnim kot tudi nadaljevalnim tečajem računalništva za starejše.

Računalniški tečaji za starejše so **brezplačni** in se bodo izvajali v okviru projekta **Digitalne rešitve ZA izzive podeželja**, ki je sofinanciran s strani Evropske unije iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja in Republike Slovenije v okviru Programa razvoja podeželja 2014-2020.

Prvo srečanje bo že 12.3.2020, kjer boste zvedeli o vsebini tečaja in prejeli vse informacije.

Mobilne računalniška delavnica nam omogoča, da udeleženci ne potrebujejo svojih prenosnih računalnikov, lahko pa jih po svoji želji prinesete tudi s sabo, v kolikor jih imate.

Vljudno vabljeni!

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

12.3.2020 ob 18.30-19.30h



Predstavitve nadaljevanja knjižne uspešnice

OGENJ, RIT IN KAČE NISO ZA IGRAČE:

Milena Miklavčič, avtorica knjižne uspešnice, nam bo predstavila njeno tretje nadaljevanje, ki tokrat nosi podnaslov **Moške zgodbe** in s tem nakazuje glavno nit nadaljevanja knjige.

Tako prvi kot drugi del knjige sta rušila vse rekorde v prodaji, tudi v knjižnici si je bilo knjigi le težko izposoditi, zato se veselimo, da nam bo tokrat avtorica tudi v našem Medgeneracijskem centru predstavila še čisto sveže tretje nadaljevanje, ki že žanje veliko zanimanja.

Vljudno vabljeni na brezplačno predstavitve knjige!

Predstavitve bo potekala v dnevnem prostoru Doma upokoencev Idrija.

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

15.3.2020 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 ali na tel: 041 400 238

16.3.2020 ob 18 – 19h



SKUPINSKO TAPKANJE PO METODI EFT

**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 osebne 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

17.3.2020 ob 16.30-17.30h



URICA ZA LJUDSKO PESEM



Vodi gospa **Majda Lužnik**.

Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali vsak torek 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 **dnevnem prostoru** V Domu upokojencev Idrije.

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

<p>17.3.2020 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</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: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>17.3.2020 ob 17.30 – 19h</p> 	<p style="text-align: center;">ANGELSKA MEDITACIJA</p> <p>Pozdravljene angelske dušice,</p> <p>tokrat bomo v našo družbo, skupaj z angelsko terapevtko Nino Sterle, prvič povabile nadangela Raguela, angela pravice in harmonije. Njegova prisotnost nam pomaga, da se naše življenje odvija harmonično in da se morebitni zapleti na naši poti razrešijo pravično. Seveda bo vsak dobil tudi osebno angelsko sporočilo. Ne pozabite na ležalko, dekico in kaj mehkega za pod glavo.</p> <p>Veselimo se srečanja z vami.</p> <p><i>Cena na udeleženca meditacije je 15 eur.</i></p> <p>Meditacija bo potekala v prostoru Fizioterapije v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>19.3.2020 ob 17.30-18.30h</p> 	<p style="text-align: center;">Vabljeni na predavanje:</p> <p style="text-align: center;">ČAKALNE VRSTE IN ZDRAVLJENJE V TUJINI</p> <p style="text-align: center;">Čas je, da zdravje postavimo na prvo mesto!</p> <p>Če se sprašujete kako do enostavnejšega in hitrejšega dostopa specialističnih in asistenčnih storitev ali pa morda kako do zdravljenja nove nastale bolezni/poškodbe brez čakalnega roka oziroma do pričetka obravnave že v 10 -ih dneh?</p> <p>Ali pa bi morda radi izvedeli katera oblika zavarovanja vam omogoča dostop do drugega zdravniškega mnenja in zdravljenja v tujini? Tudi kako kriti stroške ter celotno organizacijo prevoza in nastanitve zavarovane osebe in spremljevalca?</p> <p>Na vsa vprašanja bosta odgovarjali in iskali rešitve Nina Ržek in Damijana Šinkovec Gnejzda, predstavnici Zavarovalnice Sava.</p> <p><i>Predavanje je brezplačno in bo potekalo v prostoru fizioterapije v Domu upokojencev Idrija.</i></p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 040 378 414 (Nina)</p>

19.3.2020 ob 18 – 19h



POMLADNE ZASADITVE

Z lepim in vse toplejšim vremenom se pričenjajo tudi prva dela na vrtovih, ljubitelji cvetja pa se že veselijo prvih zgodnje-spomladanskih zasaditev. S pravo kombinacijo izbora rastlin lahko popestrimo in predvsem dopolnimo vsak prostor.

Tokrat se bomo osredotočili na zasaditve v lonce, posode in korita, ki ne zahtevajo veliko prostora vendar lahko učinkovito poživijo vhode, terase ali balkone. Na kaj vse moramo biti pozorni pri takšnih zasaditvah, katere rastline izbrati in kako jih vzdrževati, pa nam bo z nasveti pomagal cvetličar in florist **Ivo Uršič**.

Vabljeni!

*Predavanje je **brezplačno** in bo potekalo v prostoru Medgeneracijskega centra Doma upokojencev Idrija.*

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

20.3.2020 ob 19 – 20h



ZVOČNA MEDITACIJA/KOPEL z gongom, kristalnimi posodami, didgeridujem in ostalimi inštrumenti

Na zvočnih meditacijah ali kopelih z nežnimi, a globoko prodornimi vibracijami topimo vse v telesu zastale melodije, ki ne zvenijo več v skladu z nami.

Naše telo, misli, čustva in še kaj so sestavljeni iz različnih frekvenc, ki jih je dobro uglasiti, kot bi to storili z inštrumentom, da zopet zveni harmonično. Vzemi si čas zase in se okopaj v zvokih, ki te podpirajo v tvojih namerah.

Za uvod v zvočno kopel bomo z nežnimi vajami sprostiti telo in se z dihalno tehniko povezali s seboj.

Med kopeljo ležimo na tleh ali sedimo in samo poslušamo, meditiramo, opazujemo svoj dih in predvsem čutimo, kaj se dogaja. Opazujemo lahko, kako subtilna je lahko naša zaznava vibracij iz okolja in neskončnosti ter na ta način poglobljamo svoje čutenje, svojo povezavo s srcem – svojim centrom.



S seboj imejte:

- podlogo za ležanje
- dekco
- vodo

Izvaja **Urban Brenčič**.

Zaželeni prostovoljni prispevki.

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

<p>22.3.2020 ob 18.30-19.30h</p> 	<p style="text-align: center;">FLOW VINJASA JOGA</p> <p>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.</p> <p>Vadbo vodi Bojana Oblak, učiteljica joge RJU300. V sodelovanju z Nogometnim klubom Ledine.</p> <p>Še nekaj prostih mest!</p> <p>Informacije in prijave: boj.oblak@gmail.com ali na tel: 041 400 238</p>
<p>23.3.2020 ob 10 – 11h</p> 	<p style="text-align: center;">AEROBIKA MOŽGANOV</p> <p>Z vajami za krepitev možganov spodbujamo nastajanje novih možganskih povezav, poskrbimo da se stanje ne poslabša in upočasnimo začetke demence.</p> <p>Vaje bomo izvajali na zabaven način preko igre in tudi smeha nebo manjkalo.</p> <p style="text-align: center;">Pridružite se nam na zabavnih delavnicah!</p> <p>Delavnice bo vodila Petra Čelik, dipl.del.ter.</p> <p>Delavnice bodo potekale v prostoru Štibilc v Domu upokojencev Idrija. <i>Cena na udeleženca za 5 srečanj je 30€.</i></p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>24.3.2020 ob 19 - 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</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: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

26.3.2020 ob 16 – 17.30h



**IZPUŠČANJE NEŽELENIH OBČUTKOV IN PREPRIČANJ, KI VAS
OMEJUJEJO V VAŠEM ŽIVLJENJU**
Podporna skupina po metodi Sedona

Srečanja podporne skupine za izpuščanje vseh zadržkov in vseh oblik omejitev s pomočjo metode Sedona je namenjeno vsem, ki si želijo tako ali drugače izboljšati življenje in priti do tistega notranjega miru iz katerega se življenje razodeva v vsej svoji lepoti in radosti. Srečanje je primerno za vsakogar, tudi tiste, ki metode Sedona še ne poznajo.

Vodi **Milan Slunečko**, certificirani trener metode Sedona

Srečanja so brezplačna, dobrodošli prostovoljni prispevki.

www.sedona.si

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

27.3.2020 ob 17.30 – 20h



POMLADNI 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.

Tokrat bomo slikali triptih - sestavljeno sliko.

Vabljeni!

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

Delavnica bo potekala v prostoru Štiblc v DU Idrija.

*Prispevek na udeleženca znaša **20 eur** in vključuje ves slikarski material.*

Obvezne prijave zbiramo **do 24.3.2020** na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

31.3.2020 ob 16.30-17.30h



URICA ZA LJUDSKO PESEM

Vodi gospa **Majda Lužnik**.

Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali vsak torek 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 **dnevnem prostoru** V Domu upokojencev Idrije.

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

<p>31.3.2020 ob 19 - 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</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: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>Po dogovoru</p>  <p style="text-align: right;">IDRIJA</p>	<p style="text-align: center;">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>
<p>Po dogovoru</p> 	<p style="text-align: center;">UČNA POMOČ</p> <p>Nudim eno šolsko uro brezplačnih inštrukcij iz matematike in fizike za osnovne, srednje šole ali fakultete. Lahko tudi pomoč pri pripravi na maturo.</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. Manica Govekar, dipl.ing. matematike.</p> <p>Prijave na e-pošto; govekar.manica@gmail.com ali tel; 051 689 202</p>

NAPOVEDNIK

- **BEBIONIKA; VADBA ZA DOJENČKE**; vadba primerna za dojenčke od 1. meseca dalje, vodi Anastasia Preložnik; za pričetek **novе skupine** sprejemamo prijave na 041 430 581

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
- 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 upokoencev Idrija, Arkova 4, Idrija.
- V primeru nepredvidenih dogodkov si pridržujemo pravico do spremembe programa.

Vljudno vabljeni.

Skupaj naredimo življenje pestro in zabavno!



IDRIJA

