

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 **januarju 2015** vabi s sledečim
programom

Januar 2015

V januarju 2015 bo v prostoru Medgeneracijskega centra na ogled razstava fotografij gospe Kobal Vladimire, fotografinja z naslovom **Slovenski umetniki**

Vabljeni k ogledu!

Razstava jaslic

Oglejte si razstavljenе jaslice v avli doma, kapeli, štiblcu, prostoru Medgeneracijskega centra in na 3. in 4. nadstropju doma.

2. 1. 2015



MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates.
Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa, vadba bo potekala ob torkih ob 17:30 h in petkih ob 17:15 h. Cena mesečne vadbine je **35 eur** (za dva obiska tedensko), cena za 4 obiske na mesec je **20 eur**. **V skupini sta še dve prosti mesti.** S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.

6. 1. 2015 ob 14:30 h
(zaključena skupina)



Oblikovanje osebnosti šolarja, delavnica.

Delavnico vodita: Vili Ščuka in Dragan Pijevac.
Koordinatorica delavnice: Nevja Felc.



6. 1. 2015 ob 15: 30h



Postani in ostani fit (vadba za starejše in osebe s fizičnimi oviranostmi)
Vadbo vodi Sara Vidmar, študentka aplikativne kineziologije. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.

6. 1. 2015



MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates.
Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa, vadba bo potekala ob torkih ob 17:30 h in petkih ob 17:15 h. Cena mesečne vadbine je **35 eur** (za dva obiska tedensko), cena za 4 obiske na mesec je **20 eur**. S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.

6. 1. 2015 ob 19 h


Joga – nova skupina, vadbo vodi Vanja Žigon
S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila
Cena mesečne vadbe 1x tedensko je **15 eur** (število mest je omejeno, prijave zbiramo na 051 413 148).
V skupini so še 3 prosta mesta. Vadba poteka ob torkih.

7. 1. 2015
ura po dogovoru






Brezplačno pravno svetovanje za starejše (dedovanje, pogodbe o prenosu lastništva in podobno) v Medgeneracijskem centru, Nataša Luša, Julijana Mlakar – za svetovanje se je obvezno potrebno predhodno dogovoriti na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.

<p>8. 1. 2015 ob 16 h</p>  	<p>Kako do boljše odpornosti, predavanje: Maja Čuk Felc, mag. farm in Ali si znamo pravilno razkužiti roke, delavnica: Klavdija Kobal Straus Pridružite se nam! Prijave na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>9. 1. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates. Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa, vadba bo potekala ob torkih ob 17:30 h in petkih ob 17:15 h. Cena mesečne vavnine je 35 eur (za dva obiska tedensko), cena za 4 obiske na mesec je 20 eur. <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.</i> Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>13. 1. 2015 ob 15: 30h</p> 	<p>Postani in ostani fit (vadba za starejše in osebe s fizičnimi oviranostmi) Vadbo vodi Sara Vidmar, študentka aplikativne kineziologije. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>13. 1. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates. Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa, vadba bo potekala ob torkih ob 17:30 h in petkih ob 17:15 h. Cena mesečne vavnine je 35 eur (za dva obiska tedensko), cena za 4 obiske na mesec je 20 eur. <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.</i> Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>13. 1. 2015 ob 19 h</p>	<p>Joga – nova skupina, vadbo vodi Vanja Žigon <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila</i> Cena mesečne vadbe 1x tedensko je 15 eur (število mest je omejeno, prijave zbiramo na 051 413 148). Vadba poteka ob torkih.</p>
<p>14. 1. 2015 ob 16 h</p> 	<p>Spoznajmo zelišča, njihovo uporabo in kako iz njih pripraviti čaj Delavnica s pripravo čaja Prispevek za udeleženca znaša 6 eur – vsak udeleženec dobi za domov vrečkico (20 g) čaja</p>
<p>15. 1. 2015 ob 16:30h</p> 	<p>Resnica in zmeta v prehrani diabetika, predavanje Društvo diabetikov Idrija in Darja Lovšin Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si</p>
<p>16. 1. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates. Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa, vadba bo potekala ob torkih ob 17:30 h in petkih ob 17:15 h. Cena mesečne vavnine je 35 eur (za dva obiska tedensko), cena za 4 obiske na mesec je 20 eur. <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.</i> Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>19. 1. 2015 ob 17 h</p>   	<p>Študijski krožek Prepleteni popoldnevi – 1. srečanje Pletli bomo ob ponedeljkih in kvačkali ob sredah. Vsega skupaj se bomo srečali 6-krat. Udeležba je brezplačna, potreben material pa boste udeleženci prinesli sami. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p> <p>Naučili se bomo osnov pletenja s poudarkom na popularnem »grobem« pletenju z velikimi pletilkami in debelo volno ter se s kvačko v roki z uporabo osnovnih petelj in vzorcev prepustili kreativni domišljiji. Izdelali bomo mehke in tople izdelke, kot so kapa, šal ali copati.</p> 

<p>19. 1. 2015 ob 18:30 h</p>	<p>PHYTODYNAMIC, predava Gabriella CSIK VABIMO VAS, NA PREDAVANJE O IZJEMNEM NARAVNEM PRODUKTU PHYTODYNAMIC (prehransko dopolnilo, ki lahko popravi ali vzdržuje idealno delovanje naših celic). Pridružite se nam!</p>
<p>20. 1. 2015 ob 16 h</p> 	<p>Predavanje »Daj življenju priložnost – povej naprej«</p> <p>Slovenija TRANSPLANT, Zavod RS za presaditev organov in tkiv v sodelovanju z RKS Območnim združenjem Idrija</p>
<p>20. 1. 2015 ob 15: 30h</p> 	<p>Postani in ostani fit (vadba za starejše in osebe s fizičnimi oviranostmi) Vadbo vodi Sara Vidmar, študentka aplikativne kineziologije. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>20. 1. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates. Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa, vadba bo potekala ob torkih ob 17:30 h in petkih ob 17:15 h. Cena mesečne vadbine je 35 eur (za dva obiska tedensko), cena za 4 obiske na mesec je 20 eur. <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.</i> Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>20. 1. 2015 ob 19 h</p>	<p>Joga – nova skupina, vadbo vodi Vanja Žigon <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila</i> Cena mesečne vadbe 1x tedensko je 15 eur (število mest je omejeno, prijave zbiramo na 051 413 148). Vadba poteka ob torkih.</p>
<p>21. 1. 2015 ob 17 h</p> 	<p>Študijski krožek Prepleteni popoldnevi – 2. srečanje Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>  
<p>21. 1. 2015 ura po dogovoru</p> 	<p>Brezplačno pravno svetovanje za starejše (dedovanje, pogodbe o prenosu lastništva in podobno) v Medgeneracijskem centru, Nataša Luša, Julijana Mlakar – za svetovanje se je obvezno potrebno predhodno dogovoriti na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>22. 1. 2015 ob 16 h</p>	<p>Delavnica masaže hrbta za domačo uporabo, delavnico vodi Metka Pavšič (s seboj prinesite 2 veliki brisači). Cena delavnice 5 eur. Število mest je omejeno (10 oseb). Prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>

<p>23. 1. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates. Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa, vadba bo potekala ob torkih ob 17:30 h in petkih ob 17:15 h. Cena mesečne vadbine je 35 eur (za dva obiska tedensko), cena za 4 obiske na mesec je 20 eur. <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.</i> Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>24. 1. 2015</p> <p>ura po dogovoru</p>	<p>Refleksno conska masaža stopal (obraza) za starejše Špela Šemrl, refleksoterapevtka. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>26. 1. 2015 ob 17 h</p>  	<p>Študijski krožek Prepleteni popoldnevi – 3. srečanje Število mest je omejeno.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>  
<p>26. 1. 2015 ob 17.30 h</p> 	<p>Lepotni salon Mistika v sodelovanju z voditeljico Obrazne joge Sašo Cvek, dipl. fizioterapevt, organizira uvodno delavnico Obrazne joge. Cena delavnice je 10 eur. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>27. 1. 2015</p> <p>prva skupina ob 10 h druga skupina ob 13 h</p> 	<p>Premagajmo bolečine v ramenih in križu, mag. Jernej Sever Predavanje z delavnico. Bodite oblečeni v udobna oblačila. Cena za udeleženca je 10 eur. Število mest je omejeno (5 oseb), prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>27. 1. 2015 ob 15: 30h</p> 	<p>Postani in ostani fit (vadba za starejše in osebe s fizičnimi oviranostmi) Vadbo vodi Sara Vidmar, študentka aplikativne kineziologije. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>27. 1. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates. Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa, vadba bo potekala ob torkih ob 17:30 h in petkih ob 17:15 h. Cena mesečne vadbine je 35 eur (za dva obiska tedensko), cena za 4 obiske na mesec je 20 eur. <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.</i> Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>27. 1. 2015 ob 19 h</p>	<p>Joga – nova skupina, vadbo vodi Vanja Žigon <i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila</i> Cena mesečne vadbe 1x tedensko je 15 eur (število mest je omejeno, prijave zbiramo na 051 413 148). Vadba poteka ob torkih.</p>

<p>29. 1. 2015 ob 17 h</p> 	<p>Študijski krožek Prepleteni popoldnevi – 4. srečanje Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>  
<p>Po dogovoru vse delovne dni</p>	<p>Center za socialno delo Idrija v sodelovanju s prostovoljci v Medgeneracijskem centru Socialno pedagoška pomoč za otroke in mladostnike s težavami</p>

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 Cerklja.

Pomembna obvestila:

- Zaradi omejenega števila mest je za udeležbo na aktivnostih potrebna prijava na:
 - GSM 051 413 148 ali
 - e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si
- Aktivnosti pri katerih ni navedene cene za vadbo/delavnico, potekajo za vse udeležence brezplačno.
- Vse aktivnosti navedene v programu bodo potekale 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!

Donatorji v projektu:



LIONS KLUB IDRIJA

nektar
natura 



debitel lepo je
imeti
izbiro

Debitel center Idrija

GOMGOM
d.o.o. **IDRIJA**

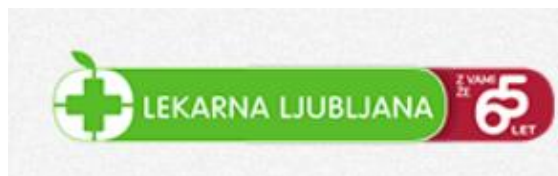
 **Mercator**
najboljši sosed že 65 let

Še enkrat se zahvaljujemo donatorjem prispevkov za Miklavževo obdarovanje naših starejših.

Hvala!



Zavarovalnica Triglav, d.d.
Območna enota Nova Gorica
Predstavništvo Idrija



Lekarna Idrija
Arkova 4
Idrija



Bencinski servisi Zemlj

BS Idrija

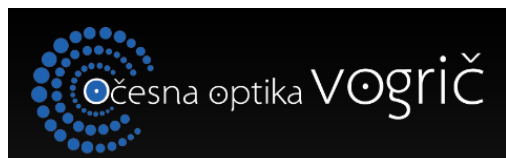
Vojkova ulica 27, 5280 Idrija



Galeb-Trade, zastopstvo,
trgovina na drobno in
debelo, d.o.o., Ljubljana,
poslovna enota galeb svet
perila in čipk

Mestni trg 17 5280 Idrija, Slovenija





**TRGOVINA VITAMINČK JANJA
SEDEJ S.P.**



Center zdravja in lepote
Lidija Obid s.p.
Arkova ulica 4
5280 Idrija
T: 05 372 03 03 M: 051 652 501
E: center.zdravja@t-2.net



MEDPROTECT®
d.o.o.

MEDICINSKI IN ORTOPEDSKI PRIPOMOČKI

Točenska c. 12, 1000 Ljubljona, tel.: 01 433 22 71, faks: 01 433 22 74, www.medprotect.si

