

Spoštovani občani in občanke občin Idrija in Cerklje

Medgeneracijski center,

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

Vas v mesecu **februarju 2015** vabi s sledečim
programom







IDRIJA






Februar 2015

<p>2. 2. 2015 ob 17 h</p>  <p>Idrijsko - Cerkljanska razvojna agencija d.o.o. Idrija</p>  <p>DOM UPOKOJENCEV IDRIJA</p>	<p>Študijski krožek Prepleteni popoldnevi – 5. srečanje ZAKLJUČENA SKUPINA</p>  
<p>3. 2. 2015 od 11 dalje</p>  <p>www.ozilje.com</p>	<p>Ste tudi vi nagnjeni k srčnemu infarktu ali možganski kapi? Preverite... Zožitev arterij, ki oskrbujejo zgornje in spodnje okončine, imenujemo periferna arterijska bolezen - PAB. Osebe, ki imajo prizadete arterije na spodnjih udih, so izpostavljene velikemu tveganju za srčni infarkt! Testiranje se izvaja v prostorih Doma upokojencev Idrija, na Arkovi 4, Idrija. PROSTA MESTA SO OMEJENA, naročite se pravočasno na tel. 030 416 312. Cena testiranja ožilja PAB z izpisom za zdravnika 29,90 eur (za upokojence, brezposelne - 10 % POPUST) . Več na spletni strani www.ozilje.com</p>
<p>3. 2. 2015 ob 15: 30h</p>  <p>DOM UPOKOJENCEV IDRIJA</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. Posebej vabljeni tudi starejši, ki živijo doma!</p>
<p>3. 2. 2015</p>  <p>MOJ GIB FITNESS KLUB</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. Sprejemamo nove prijave!</p>
<p>3. 2. 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 = 15 eur. Vadba poteka ob torkih. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>4. 2. 2015 ob 17 h</p>  <p>Idrijsko - Cerkljanska razvojna agencija d.o.o. Idrija</p>  <p>DOM UPOKOJENCEV IDRIJA</p>	<p>Študijski krožek Prepleteni popoldnevi – 5. srečanje ZAKLJUČENA SKUPINA</p>  
<p>4. 2. 2015 ura po dogovoru</p>  <p>LIONS INTERNATIONAL IDRIJA</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>5. 2. 2015 ob 16 h (delavnica traja 1, 5 h)</p> 	<p>Delavnica izdelave naravnega oljčnega mila Delavnico vodi Vanja Troha (Naturalina s.p.) Bi se radi naučili izdelovati NARAVNO OLJČNO MILO, milo ki ne vsebujejo parafina, umetnih barvil in dišav, parabenov ali ostalih kemičnih dodatkov, ki kvarno delujejo na kožo? Cena delavnice je 15 eur. Vsak udeleženec bo prejel pisno gradivo s celotno predstavitvijo, ki je prikazana na delavnici ter kos naravnega mila. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>6. 2. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitnes 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 vadbeno podlogo 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. Sprejemamo nove prijave!</p>
<p>7. 2. 2015 ob 16 h</p> 	<p>Kulturni praznik ob pesmi in besedi Literarno društvo RIS Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si. Vabljeni, da se nam pridružite!</p>
<p>9. 2. 2015 ob 16 h</p> 	<p>Pust v Medgeneracijskem centru LAUFARIJA CERKNO Predstavitve društva in pustnih običajev na Cerkljanskem. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>10. 2. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitnes 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 vadbeno podlogo 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. Sprejemamo nove prijave!</p>
<p>10. 2. 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. Posebej vabljeni tudi starejši, ki živijo doma!</p>
<p>10. 2. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitnes 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 vadbeno podlogo 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. Sprejemamo nove prijave!</p>
<p>10. 2. 2015 ob 14:30h</p> 	<p>Oblikovanje osebnosti šolarja, delavnica Delavnico vodita: Vili Ščuka in Dragan Pijevac.</p> <p>Koordinatorica delavnice: Nevja Felc.</p>  <p>ZAKLJUČENA SKUPINA</p>

<p>12. 2. 2014 ob 18 h</p> 	<p>Ste utrujeni, brez energije, bi radi izgledali bolje?</p> <p>Brezplačna predstavitve Access Bars tehnike s 15 minutnim tretmajem, Romana Črček, access bars facilitator.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>13. 2. 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.</p> <p><i>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.</i></p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si. Sprejemamo nove prijave!</p>
<p>13. 2. 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.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>13. 2. 2015 ob 16 h</p> 	<p>Kako si lahko sami na naraven način okrepimo imunski sistem (medicinska goba Ganoderma lucidum)</p>  <p>Predava Darja Hrastnik, Ars Pharmae</p> <p><small>Vir slike: http://ganodermalucidumfacts.org/tag/radiotherapy/</small></p>
<p>14. 2. 2015</p> <p>ura po dogovoru</p>	<p>Refleksno conska masaža stopal (obraza) za starejše Špela Šemrl, refleksoterapevtka.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>15. 2. 2015</p> <p>ura po dogovoru</p> 	<p>Tečaj Access Bars tehnike, Irena Kušar in Romana Črček, Access Bars Facilitatoriki</p> <p>Ste utrujeni, brez energije, bi radi izgledali bolje? Aktivirajte 32 točk na glavi in spremenite svoje življenje na bolje!</p> <p>Več o delavnici si lahko preberete na www.energija24.si/access-bars-delavnice, kjer so predstavljene tudi cene delavnic.</p>
<p>16. 2. 2015 ob 16:30 h</p>	<p>Pustna povorka – Graparji</p> <p>Doživite del pustnega programa, ki ga letos pripravlja Kulturno pustno društvo Grapa v Domu upokojencev Idrija, d.o.o.</p> <p>Vabljeni, da se nam pridružite!</p> 

<p>17. 2. 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. Posebej vabljeni tudi starejši, ki živijo doma!</p>
<p>17. 2. 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. Sprejemamo nove prijave!</p>
<p>17. 2. 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 = 15 eur. Vadba poteka ob torkih. Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>18. 2. 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.</p> <p>Za svetovanje se je obvezno potrebno predhodno dogovoriti na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>18. 2. 2015 ob 18 h</p> 	<p>Prvo predavanje v okviru " Kjer je volja, je tudi pot" na temo Kako spremeniti vzorce? Predavanje vodi Zumra Čoralic NLP Mojster Praktik. Predstavila nam bo svojo zgodbo, ter Nevro Lingvistični Program (NLP). Dobili bomo odgovor zakaj je ravno NLP v zadnjem času ena od najuspešnejših metod za reševanje konfliktov ter za osebnostno rast.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>19. 2. 2015 ob 16 h</p> 	<p>Doživljanje Spreglidana Idarje</p> <p>Projekcija fotografij (spregledanih) lepot mesta, obogatena s pristno idrijsčino in izbranimi besedami idrijskih literatov.</p> <p>Učenci OŠ Idrija ter Silva Menard in Tjaša Petkovšek</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>20. 2. 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. Sprejemamo nove prijave!</p>

<p>20. 2. 2015 ob 18: 30 h</p> 	<p>Literarni večer z Bogomilo Kravos v sodelovanju s Klubom idrijskih študentov</p> <p>Zgodba mojega očeta je zgodba Vipavca, ki je za kruhom odšel v veliko mesto ter tam dosegel uspešnost na poklicnem in prosvetnem področju. Je pripoved o človeku, ki je kot otrok doživel prvo svetovno vojno, občutil tegobe bivanja v Avstro Ogrski, predvsem pa brutalnost (fašistične) Italije. Gre za enega izmed tistih rodoljubov, ki se je priključil ilegalni skupini, kot italijanski državljani bil vpoklican v italijansko kraljevo vojsko, zaradi svojega delovanja in slovenstva pa kasneje deportiran v posebne kazenske bataljone na Sardinijo. Obtožen je bil zarotništva in bil deležen brutalnega mučenja v zloglasnem tržaškem fašističnem zaporu Coroneo. Obsojen in konfiniran je bil sprva na otok San Domino ter kasneje v južno Italijo.</p> <p>Zgodba mojega očeta je poleg številnih specifičnih karakteristik, ki na nadvse nazoren in dinamičen način predstavijo lik, delo ter življenje Josipa Kravosa, več kot zgolj zgodba Josipa Kravosa, je hkrati tudi pripoved pod katero, se vsaj posredno lahko podpišejo številni zavedni Primorci. Je opomin na vse prevečkrat pozabljeno dejstvo, da se je borba proti fašizmu za slovenskega človeka na Primorskem začela že davno pred letom 1941.</p> <p>Pogovor bo vodil Robert Šabec.</p>
<p>23. 2. 2015 ob 17 h</p>  <p>Vir slike: http://mama.si/forum/index.php?topic=48525.270</p>	<p>Kroček pletenja z debelimi pletilkami – za začetnike - 1. srečanje</p> <p>Kroček vodi Anja Golob (kroček bo potekal v obliki 4 – ih srečanj po 1, 5 ure dne 23. februarja, 2., 9. in 16. marca 2015).</p> <p>Naučite se sodobne tehnike pletenja. Kroček je primeren tako za začetnike, kakor tiste, ki ste se s pletenjem že srečali.</p> <p>S seboj prinesite pletilke in volno debeline 8.</p> <p>Prispevek za kroček na udeleženca je 20 eur (pri udeležbi najmanj 6 udeležencev).</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>24. 2. 2015 ob 15: 30h</p> 	<p>Postani in ostani fit (vadba za starejše in osebe s fizičnimi oviranostmi)</p> <p>Vadbo vodi Sara Vidmar, študentka aplikativne kineziologije.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p> <p>Posebej vabljeni tudi starejši, ki živijo doma!</p>
<p>24. 2. 2015</p> 	<p>MOJ GIB fitness klub Idrija v Medgeneracijskem centru: Vadba Pilates.</p> <p>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.</p> <p>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si. Sprejemamo nove prijave!</p>
<p>24. 2. 2015 ob 19 h</p>	<p>Joga – nova skupina, vadbo vodi Vanja Žigon</p> <p>S seboj imejte vadbena podloga in bodite oblečeni v udobna oblačila</p> <p>Cena mesečne vadbe 1x tedensko = 15 eur. Vadba poteka ob torkih.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>
<p>25. 2. 2015 ob 17 h</p> 	<p>Kroček kvačkanja - 1. srečanje</p> <p>Kroček vodi Anita Česnik Mažgon (kroček bo potekal v obliki 4 – ih srečanj po 1, 5 ure dne 25. februarja , 4., 11. in 18. marca 2015).</p> <p>Naučite se sodobne tehnike kvačkanja. Kroček je primeren tako za začetnike, kakor tiste, ki ste se s kvačkanjem že srečali.</p> <p>S seboj prinesite volno in kvačko debeline 4, 5 ali 6.</p> <p>Prispevek za kroček na udeleženca je 20 eur (pri udeležbi najmanj 6 udeležencev).</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si.</p>

<p>25. 2. 2015 ob 16 h</p>  <p>Vir slike: http://radio.ognjisce.si/sl/137/svet/9496/</p>	<p>Mehika – po skrivnostni preteklosti in moderni sedanosti Potopisno predavanje, Ema Brelih</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.traus@duidrija.si.</p> <p>Vabljeni, da se nam pridružite!</p>
<p>25. 2. 2015 ob 16 h</p>	<p>Delavnica masaža nog za domačo uporabo. Delavnico vodi Metka Pavšič (s seboj prinesite 2 veliki brisači). Cena delavnice 5 eur. Število mest je omejeno (10 oseb).</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.traus@duidrija.si.</p>
<p>26. 2. 2015 ob 17 h</p> 	<p>Delavnica filcanja Iz ovčje volne bomo s tehniko mokrega polstenja (filcanja) izdelali manjšo torbico ali etui za mobilnik.</p> <p>Prispevek za material znaša 15 eur.</p> <p>Delavnico vodi Sanja Rejc. Prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.traus@duidrija.si.</p>
<p>26. 2. 2015 ob 17 h</p> 	<p>Antistres delavnica Ugotovite koliko ste pod stresom, katere vrste stres prevladuje, od kod izvira, kako vpliva na vas in vaše zdravje, ter kako se mu zoperstaviti.</p> <p>Prispevek na udeleženca znaša 15 eur.</p> 
<p>27. 2. 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.traus@duidrija.si. Sprejemamo nove prijave!</p>
<p>28. 2. 2015 9:30h</p> 	<p>Delavnica izdelave cvetja iz najlonk Prispevek udeleženca za material je 6 eur (s seboj prinesite škarjice)</p> <p>Delavnico vodi Lampe Nada, Kmetija Ajhar.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.traus@duidrija.si.</p>
<p>Po dogovoru vse delovne dni</p>	<p>Center za socialno delo Idrija v sodelovanju s prostovoljci v Medgeneracijskem centru.</p> <p>Socialno pedagoška pomoč za otroke in mladostnike s težavami</p>

Napoved

Marec 2015	Začetni in nadaljevalni tečaj italijanščine (50 ur) Tečaj bo vodila Sandra Poljanec Tečaj je primeren za vse starostne skupine. Informativne prijave sprejemamo na GSM 051 413 148 ali e-pošto: klavdija.kobal.straus@duidrija.si . Cena tečaja bo oblikovana glede na število prijavljenih tečajnikov.
-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vabljeni vsi, ki so vam teme, ki smo jih pripravili blizu, ne glede na starost, sposobnosti in znanje.

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!