


Dogodki in delavnice v Večgeneracijskem centru - Točki moči Postojna
Zelena dvorana, Ulica 1.maja 2c v organizaciji Zavoda Znanje Postojna, OE Točka moči

KDAJ	DOGODEK	(simbolična fotografija ali logotip)
Vsako sredo 10.00 - 11.15	<p style="text-align: center;">Budokon (BDK)</p> <p>Sodobna mešanica gibalnih umetnosti, sestavljena iz borilnih veščin, jogijskih asan, kalistenike in živalskega premikanja. Koordinacija, moč, gibljivost, sprotna refleksija, gracioznost, kontrola, prizemljenost, raziskovanje, meditacija v gibu, izraznost, drznost - BUDOKON!!</p> <p>PRAKSA JE PRIMERNA za aktivne gibalce vseh vrst. BDK je fizično intenziven, za cilj si zadaja enakomerno razviti moč in gibljivost vseh okončin.</p> <p>Prakso si praktikanti prilagajajo glede na potrebe in zmogljivosti dneva. PRAKSA NI PRIMERNA za nosečnice in za posameznike, ki okrevajo po poškodbi (oz. so poškodovani).</p> <p>Delavnico vodim Sanja Zalar Gostimirovič sanjasana - učiteljica joge, argentinskega tanga in prva certificirana učiteljica Budokona® v Sloveniji.</p> <p>Za dodatne informacije v zvezi z vsebino delavnic pišite na: sanja@budokon.si Udeležba brezplačna.</p>	
Vsak torek in četrtek 8.00	<p style="text-align: center;">Jutranje aktivne meditacije</p> <p>Če bi radi svoja jutra začeli sproščeni, polni energije ste vabljeni, da se nam pridružite. To je niz dinamičnih, igrivih meditacij v gibanju, dihalnih vaj, sedečih meditacij in vaj ki dvigujejo raven energije in zavesti. Sodoben človek ni zmožen čutiti miru ali biti nevtralen opazovalec svojih misli in notranjih procesov. Zato je osmišljen sistem vaj, ki nam omogoča, da izpraznimo iz sebe vse misli in občutke, stres, jezo, žalost, nervozo in čudežno padamo v prostor lastnega miru.</p> <p>Vaje nam pomagajo da začutimo lastne vire energije, osvobodimo svoje potenciale in znebimo se bremena, ki ga vlečemo povsod s seboj. Udeležba brezplačna, prijava na tocka.moci@zavod-znanje.si. Vodi Nenad Bebič.</p>	
Tretji petek v meseču 15.00	<p style="text-align: center;">Izmenjava Access Bars</p> <p>Si predstavljate, da bi v polnosti začeli izkoriščati vaš potencial in vse v življenju ustvarjati z lahkoto - odnose, kariero, denar, telo...? Si predstavljate, da bi začeli uživati v svoji koži, v svojem življenju, da bi bili vi in vaše življenje lahkotno in sproščeno? Kdaj ste se nazadnje tako počutili? Kaj če obstaja tehnika, ki vam to omogoči? Ja, obstaja. Uporabljajo jo že sto tisoči ljudi po vsem svetu in spreminjajo razna področja svojega življenja, ki ne delujejo tako, kot si želijo. Prijava na tocka.moci@zavod-znanje.si.</p>	
Vsak ponedeljek 10.30 - 12.00	<p style="text-align: center;">Računalniško opismenjevanje s Tatjano Šeremet.</p> <p>Na tečaju se bomo učili delati s programi kot so word, excel, power point, gmail, facebook.. Udeležba možna tudi s svojim računalnikom. Udeležba brezplačna, prijava na tocka.moci@zavod-znanje.si</p>	
torek 3.4.2018 16.30	<p style="text-align: center;">Obrezovanje vrtnic</p> <p>Na delavnici bomo spoznali kaj je pomembno pri obrezovanju vrtnic. Delavnica bo teoretična in praktična. Izvaja Robert Rogič. Prijave sprejemamo na tocka.moci@zavod-znanje.si. S seboj prinesite rokavice. Udeležba brezplačna.</p>	

<p>četrtek 5.4.2018 10.00</p>	<p align="center">Pomen masaže za dojenčka</p> <p>Na srečanju bomo spregovorili o pomenu masaže tako za dojenčka kot za mamico. Naučili se bomo prve prijeme, katere bo mamica doma delala sama. Če bo želela, se bo lahko udeležila še treh naslednjih srečanj na TEČAJU, ki bo potekal enkrat tedensko, kjer se bomo naučili temeljito zmasirati dojenčka. Tako bo postalo druženje mamice z dojenčkom še bolj navdihujoče, srečno in obojestransko koristno, saj mamica ob masaži postaja še bolj čuteča, ljubeča in pogumna v dajanju ljubezni. Prijava na tocka.moci@zavod-znanje.si</p>	
<p>četrtek 5.4. 2018 13.00 - 16.00</p>	<p align="center">Vas zanimajo veščine sproščene javnega nastopanja?</p> <p>Potem imamo pravo delavnico za vas. Vabimo vas na delavnico sproščene javnega nastopanja z Boštjanom Romihom. Udeležba brezplačna, število mest je omejeno, prijava na tocka.moci@zavod-znanje.si.</p>	
<p>četrtek 5.4. 2018 16.00</p>	<p align="center">Dan za skupnost</p> <p>Predstavitve zavoda Sopotniki, Banka neformalne pomoči, Starejši za starejše, Medobčinsko društvo prijateljev mladine-PO-PI.</p>	
<p>petek 13.4.2018 18.00</p>	<p align="center">Da se tudi drugače! Predavanje Nara Petroviča</p> <p>Osebna in skupna preobrazba za telebane. Nara Petrovič bo govoril o moči osebnih in zlasti skupnih izbir ter pristopih, ki zagotavljajo uspeh. Družbeni obrazci, v katere smo vpeti, nas utesnjujejo, a živeti se da tudi drugače. Nara bo predstavil kar nekaj primerov dobre prakse, med drugim zametek ekoskopnosti v Slovenski Istri, kjer prebiva in kjer razvijajo preproste inovativne tehnologije, ki zajemajo pameten lastni vodni sistem, suha kompostna stranišča, naravno gradnjo, permakulturni pristop, zadružno-skupnostni model bivanja (z opiranjem na sodobne oblike samoupravljanja. Vprašali se bomo tudi: Kako osebne izbire modro prilagoditi svoji trenutni realnosti? Kako preseči ujetosti, a obenem ostati aktivni del družbe? Kako biti zvest svojim vrednotam, a se ne pustiti, da nas povozi drveči vlak neoliberalizma? Kako graditi alternative, ne da bi nam depresivne razmere v svetu vzele pogum? Prijava na tocka.moci@zavod-znanje.si.</p>	
<p>sreda 18.4.2018 13.30</p>	<p align="center">Medgeneracijske športno-družabne igre</p> <p>Namen medgeneracijskih iger je druženje generacij – da se družimo in skupaj igramo. Udeleženci iz različnih organizacij prijavijo sodelujoče, te pa na igrah združimo v medgeneracijsko ekipo, ki potem tekmuje. Letos so to že 6. Medgeneracijske športno-družabne igre v Postojni. Vsako leto je udeležba večja in vzdušje boljše. Igre se bodo odvijale na različnih lokacijah in različnih disciplinah. Pri izvedbi pa sodelujejo številna društva in organizacije. Udeležba možna na aktivnostih pikado, biljard, streljanje z zračno puško, namizni nogomet in tenis, šah, balinanje, bowling, družabne igre, tarok, badminton, odbojka, nordijska hoja. Prijava ekip možna na naslovu tocka.moci@zavod-znanje.si. Prijave sprejemamo do 10.4.</p>	
<p>četrtek 19.4 2018 17.00</p>	<p align="center">Razstava: Magična moč gline</p> <p>Srčno vabljeni na razstavo unikatne keramike, ki je nastajala v študijskem krožku MAGIČNA MOČ GLINE v organizaciji in izvedbi jezikovne šole Athena iz Postojne, v koordinaciji Andragoškega centra Ljubljana ter s sofinanciranjem Ministrstva za izobraževanje RS</p>	
<p>četrtek 24.4.2018 17.30</p>	<p align="center">Izmenjava sadik in semen</p> <p>Druženje se bo začelo ob 17.30, po izmenjavi sledi predavanje z naslovom zasaditev in nega domačega vrta. Z nami bo Brigita Šušteršič iz društva Zmorem drugače. Prijava na tocka.moci@zavod-znanje.si. Udeležba brezplačna.</p>	