

## AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### POGOVORNI VEČER Z IVKO SODNIK:

Človek se vse življenje uči

četrtek, 9. 1. 2020

Ob 19:00

Osnovna šola Matije Valjavca Preddvor

Vsako leto prinese kaj novega in že na začetku je dobro spoznati, kaj vse leto ponuja in si začrti različne poti. Gospa Ivka Sodnik se bo z gosti pogovornega večera »Človek se vse življenje uči«, pogovarjala o možnostih izobraževanja Preddvorčanov v letu 2020.

Gostje tokratnega večera bodo:

**Mateja Šmid**, direktorica Ljudske univerze Kranj

**Uroš Brankovič**, Center za trajnostni razvoj podeželja Kranj,

**Peter Ribič**, organizator neformalnega izobraževanja odraslih v Biotehniškem centru Naklo,

**Aleksandra Zibelnik**, tečaj nemščine in angleščine v Bašlju

**Irena Križnar**, vaditeljica športnega programa Metoda 1000 gibov.

### UMOVADBA

četrtek, 9. 1. 2020

od 8:30 do 9:30

Društvo upokojencev Preddvor



Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja.

Na delavnici boste reševali preproste vaje za krepitev spomina.

Izvajaja: članica DU Preddvor

## AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### JOGA

petek, 10. 1. 2020

od 19:00 do 20:00

Dvorana na Zgornji Beli

S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha. Prinesite svojo podlogo za vadbo.



### KUNDALINI JOGA

sreda, 8. 1. 2020

od 19:00 do 20:00

Dvorana na Zgornji Beli

**Pridružite se fantastični vadbi za sprostitvev po napornem delavniku.**

**Kaj nam prinaša vadba kundalini joga?**

- Izboljšuje fizično kondicijo in razpoloženje,
- uravnovesi žlezni in živčni sistem,
- uravnoteži telo, um, dušo in duh,
- primerna je za moške in ženske vseh starosti.

**Za vadbo potrebujete:** podlogo za jogo ali ovčjo kožo, udobna oblačila (kratki in dolgi rokavi), odejo za končno sprostitvev, steklenico z vodo.



KUNDALINI JOGA

## AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### PLES ZA ŽENSKE

sreda, 29. 1. 2020

od 17:00 do 18:00

Dvorana na Zgornji Beli

Plesne delavnice so namenjene ženskam, ki želijo razgibati svoje telo in poživiti duha. Ob prijetni glasbi in sproščenem druženju boste na delavnicah spoznavale gibe, ki izhajajo iz različnih plesnih zvrsti. Prilagojene so skupini. **Priporočamo udobna oblačila, platenko vode in podlogo za tla. Plešete lahko v nogavicah ali oprijetih copatih.**

Prosimo za prijave.



### TOMBOLA

četrtek, 30. 1. 2020

od 17:00 do 18:00

Društvo upokojencev Preddvor

Tombola izvira iz 18. stoletja, iz Italije. Pridružite se zabavni igri in si popestrite jesenski večer.

Zmagovalni listki dobijo privlačno uporabno nagrado. Dobrodošli tudi najmlajši.



## JANUARSKA KULINARIKA

ponedeljek, 20. 1. 2020  
od 16:00 do 18:00  
Tupaliče 55

Ko zaloge orehovitih jedrc poidejo, jih lahko na-  
domestijo **sladki orehi**, ki izgledajo čisto enako  
kot pravi, le bolj sladki so. Naučite se izdelati  
orehove piškote z gospo Slavko Dolinšek. Med  
peko bo čas za izdelavo še ene sladice.

**Število mest na  
delavnici je omejeno.  
Obvezne prijave  
na: 041 724 134.**



Ne pozabite na predpasnik.

## SPORAZUMEVANJE V ANGLEŠČINI

torek: 7. 1., 14. 1., 21. 1., 28. 1. 2020  
(januar-april)  
od 19:00 do 20:30  
TIC Preddvor

Delavnica je namenjena vsem odraslim, ki želite  
nadgraditi znanje osnov angleškega jezika.

»What's in the middle of Paris?«

Odgovor: \_\_\_\_\_

Ime in priimek \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_

Odgovor oddate na Ljudska univerza Kranj, Cesta Staneta Žagarja 1, Kranj—v nabiralnik ali pa pošljete v kuverti po pošti na LUK, Cesta Staneta Žagarja 1, Kranj.

Med prejetimi odgovori bomo izžrebali enega, ki dobi praktično darilo.

S podpisom Ljudski univerzi Kranj dovoljujem obdelavo osebnih podatkov za obveščanje o njenih ponudbah, akcijah in novostih.

Datum: \_\_\_\_\_ Podpis: \_\_\_\_\_

## KAKO ODPRETI SVOJ YOUTUBE KANAL— delavnica za mlade

četrtek, 23. 1. 2020  
od 17:00 do 18:00  
TIC PREDDVOR



Mlad in uspešen slovenski vlogar, ki objavlja svoje posnetke na Youtube kanalu, vam bo predstavil kako ustvariti in oblikovati svoj Youtube kanal, da boste pridobili več sledilcev.

Hkrati se boste seznanili z brezplačnimi programi za izdelavo in obdelavo kakovostnih videoposnetkov.

Veliko pozornosti bo namenjeno tudi napotkom glede varnosti na spletu.

V Medgeneracijskem centru Kranj (v sklopu projekta Večgeneracijski center Gorenjske), je vsak delovnik med 8.00 in 18.00 uro uporabnikom na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem deluje tudi informacijsko središče, kjer uporabnike informiramo o dejavnosti in programu centra ter podajamo informacije o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih stisk in težav v regiji.

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014 - 2020, prednostne osi: 9. Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe: 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrsra v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

Mobitel: 041 724 134 E-pošta: [vgc-gorenjska@luniverza.si](mailto:vgc-gorenjska@luniverza.si) :

<https://www.facebook.com/MCK KRANJ>



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



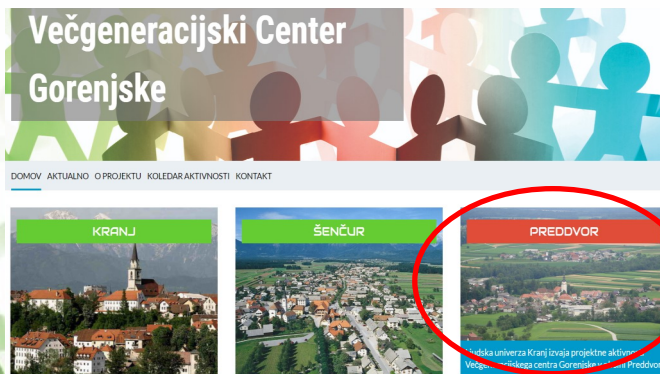
Večgeneracijski  
center Gorenjske

## OBČINA PREDDVOR

**AKTIVNOSTI  
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA  
JANUAR 2020**

Prosimo za prijave na

**MCK: 041 724 134 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)**



<https://www.vgc-gorenjska.si/>

Pridružujemo si pravico do manjših sprememb v programu. Udeležba na aktivnostih projekta VGC Gorenjske je na lastno odgovornost.