

## FEBRUARSKA KULINARIKA - FLANCATI

ponedeljek, 17. 2. 2020  
od 16:00 do 19:00  
Tupaliče 55

Kvašeni flancati so pecivo, ki ga običajno pečemo v pustnem času. Vsekakor niso samo pustna sladica, prijajo v hladnejših mesecih. V bistvu so podobni krofom, vendar ne zahtevajo toliko spretnosti. Krhki flancati so prav tako tradicionalna pustna sladica, vendar so popolnoma nezahtevni za pripravo.

**Število mest na delavnici je omejeno.**

**Obvezne prijave na: 041 724 134.**

Ne pozabite na predpasnik.



## SPORAZUMEVANJE V ANGLEŠČINI

torek, 4. 2., 11. 2., 25. 2. 2020  
od 19:00 do 20:30  
TIC Preddvor

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

English language

Hello!

Hi!

How are you?

Goodbye!

## USTVARJALNA DELAVNICA—SOVICE IZ BLAGA

torek, 18. 2. 2020  
od 17:00 do 19:00  
Društvo upokojencev Preddvor

Sovice okice so sigurno med najbolj priljubljenimi motivi za izdelavo različnih izdelkov. Če vas sofovobija še ni zajela je sedaj odlična priložnost! Svojo sovico si lahko izdelate na enem srečanju.



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

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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



LUK—medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

T: 04 280 48 25 | Prijave: mck-prijava@luniverza.si |

E-pošta: mck@luniverza.si | S: www.vgc-gorenjska.si |

FB: <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  
FEBRUAR 2020**

**Prosimo za prijave na**

**MC: 04 280 48 25 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.

## AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### POGOVORNI VEČER Z MILENO MIKLAVČIČ Ogenj, rit in kače niso za igrače

četrtek, 6. 2. 2020

ob 19:00

Kulturni dom PREDDVOR

Gostja bo gospa Milena Miklavčič, gorenjcem in vsej Sloveniji dobro znana pisateljica, novinarka in publicistka, ki ljubiteljsko raziskuje predvsem naše intimne odnose v preteklosti in danes. Pisateljica zapisuje zgodbe ljudi, ki so ali še vedno živijo med nami pa nimamo časa, da bi jim prisluhnili.

Je avtorica zelo uspešne trilogije Ogenj, rit in kače niso za igrače. Treh knjig, pri katerih v knjižnici na izposajo lahko čakaš mesec dni in več.



### UMOVADBA

četrtek, 6. 2. 2020

od 8:30 do 10:00

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, 14. 2. 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, 5. 2. 2020

od 19:00 do 20:00

Dvorana na Zgornji Beli

**Pridružite se fantastični vadbi za sprostitev 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 sprostitev, steklenico z vodo.



KUNDALINI JOGA

## AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### PLES ZA ŽENSKE

sreda, 26. 2. 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, 20. 2. 2020

od 17:00 do 18:30

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.

