

SEPTEMBERSKA KULINARIKA: PEKA KRUHA in presenečenje

ponedeljek, 14. 9. 2020
od 16:00 do 19:00
Tupaliče 55

Peka kruha je morda na prvi pogled komplicirana in če ste že nekajkrat poskusili in se je vaš poskus klavarno končal v obliki trdega podplata ali drobljive žagaste sredice, ne obupajte! Ob peki kruha so v vaseh okrog Preddvora gospodinjke manjše hlebčke testa razvaljale,

Število mest na delavnici je omejeno (6).



OBISK VRTA OBILJA

torek, 1. 9. 2020
ob 17:00 uri
Nova vas 23 a, Preddvor

Urejanje vrtov in sajenje rastlin je konjiček številnih ljubiteljskih vrtnarjev. Številni nasveti bodo v pomoč pri zasajanju, urejanju in negovanju domačega vrta.



UMOVADBA

četrtek, 17. 9. 2020
od 17:00 do 18:30
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.



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 zdrsov na 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



OBČINA PREDDVOR

**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA
SEPTEMBER 2020**

**Obvezne prijave na LUK-MC:
04 280 48 25 ali
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

DOMAČI OSKRBOVALEC

Vpis v novo skupino:

torek, 8. 9. 2020

ob 16:00 uri

Obseg: 30 pedagoških ur

Termin izvedbe: september 2020 (2 x na teden popoldan)

OŠ Kokra, LUK-MC

Ali tudi vi oskrbujete ali negujete starejšo ali invalidno osebo in ne veste kako se spopasti z naporom, pomanjkanjem časa ter izgorelostjo?

Pridružite se nam v programu usposabljanja domači oskrbovalec za oskrbo starejših in/ali oseb s posebnimi potrebami, ki vas bo opolnomočil z znanji o domači oskrbi, z namenom izboljšanja kakovosti njihovega življenja in aktivnega vključevanja v družbeno življenje, z dobri mi izkušnjami drugih domačih oskrbovalcev v podobnih situacijah.



AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

KUNDALINI JOGA

sreda, 2. 9. 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.

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

SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

sreda, 16. 9. 2020 ob 17:00

Dvora na Zgornji Beli

Kako, kdaj, kje se učiti: podpora v izobraževanju odraslih. Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja. Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj.

AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

PLES ZA ŽENSKE

sreda, 16. 9. in 30. 9. 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.



TOMBOLA

četrtek, 3. 9. 2020

od 17:00 do 18:30

Društvo upokojencev Predvdor

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.

