

OKTOBERSKA KULINARIKA: OSJA GNEZDA

ponedeljek, 12. 10. 2020
ob 16:00 uri
Tupaliče 55

Mehko kvašeno pecivo bo kuhinjo napolnilo z omamnim vonjem, vas pa navdušilo z odličnim okusom in dejstvom, da ste spekli nekaj božansko dobrega.

Število mest na delavnici je omejeno (6).

Ne pozabite na predpasnik.



ANGLEŠČINA

torek, 6. 10., 13. 10., 20. 10. in 27. 10. 2020
ob 19:00 uri
TIC Preddvor

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



UMOVADBA

četrtek, 15. 10. 2020
od 17:00 do 18:30 ure
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 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
OKTOBER 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

TEČAJ PRVE POMOČI: ZNANJE REŠUJE ŽIVLJENJE

sreda, 21. 10. 2020
ob 18:00 uri
KD Preddvor

Kako ukrepati, če najdemo nezavestno osebo? Kako se uporablja defibrilator? Ko se otrok začne dušiti zaradi tujka v dihalih? Biti le nemi opazovalec v urgentni situaciji je najslabša rešitev, ki jo lahko izberemo. Vabljeni na tečaj prve pomoči, kjer bomo preko začetnega kratkega teoretičnega uvoda v praktičnem delu spoznali temeljne postopke oživljanja (TPO), uporabo avtomatskega zunanega defibrilatorja (AED) in odstranjevanje tujkov iz dihalnih poti. Vljudno vabljeni.



DELAVNICA PASTI POTROŠNIŠKEGA KREDITIRANJA

četrtek, 22. 10. 2020
ob 19:00 uri
KD Preddvor

Cilj delavnice je udeležencem ponuditi konkretna znanja na razumljiv in praktičen način ter zagotoviti popolnoma nepristranske informacije. Delavnica je namenjena vsem, ki najemate kredit ali ga boste najeli kdaj v prihodnosti, vsem, ki želite imeti nadzor nad lastnimi osebnimi financami.



AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

KUNDALINI JOGA

petek, 2. 10. 2020
ob 18:30 uri
KD Preddvor

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.

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



SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

sreda, 14. 10. 2020
ob 17:00 uri
KD Preddvor

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, 14. 10. in 28. 10. 2020
ob 17:00 uri
KD Preddvor

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, 8. 10. 2020
od 17:00 do 18:30 ure
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.

