

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

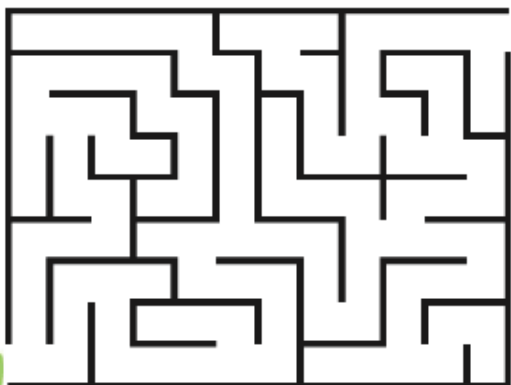
Umovadba za starejše

Sreda, 20.9. 2017 od 09:00 do 10:30

TIC Preddvor

Dober spomin pomeni, da si zapomnimo stvari, ki so pomembne in pozabimo tisto kar je manj pomembno. Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja. Na delavnici boste spoznali preproste vaje s katerimi lahko krepite spomin.

REŠI LABIRINT: Pomagaj Pikiju do kosti.



PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Somatski gibi

Četrtek, 14.09.2017 od 19:00 do 20:00

Dom krajanov na Zgornji Beli (dvorana)

So najbolj lahkotni, zavestni in naravni gibi s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično skeletnega sistema, plitkega dihanja, čustvenih travm... Na drugi predstavitveni delavnici boste spoznali osnove Somatike in se tudi naučili/izvedli prve somatske gibe. Bodite v udobnih oblačilih. S seboj prinesite podlogo in vodo. Delavnico vodi Irena Jugovic.



Računalniška prva pomoč

Torek, 19.09.2017 ob 09:00 – 10:30

TIC Preddvor

Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, uporabi spletne pošte, iskanju informacij po spletu in reševanju različnih problemov. Računalnik lahko prinesete s seboj ali uporabljate našega.



ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Z znanjem nad demenco

Četrtek, 28.09.2017 od 15:30 do 17:00

TIC Preddvor

Predstavili vam bomo nove izobraževalne programe za osveščanje o demenci in delu z osebami z demenco ter delavnico Kako živeti kakovostno in daljše življenje z demenco, ki je bila razvita v okviru projekta Erasmus+ KA1: Z znanjem nad demenco – Osveščanje. Zaznavanje. Zaviranje. Demenca ne prizadene samo obolelega, ampak tudi njegove svojce. Bolezen povzroča čustveno stisko, je finančno breme in ob dolgoletni oskrbi vodi do izgorevanja in družbene izključenosti.



Tombola – družabni večer

Torek, 5.09.2017 ob 18:00 – 19:00

Društvo upokojencev Preddvor, Dvorski trg 18

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Vabljeni na zabavo, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.

Ozavestimo demenco: sprehod za spomin

Četrtek 21.09. 2017 ob 17:00

Medgeneracijski center Kranj – Cesta talcev 7

Vse od leta 1994 dalje je 21. september svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. V septembru – Svetovnemu mesecu Alzheimerjeve bolezni – vas vabimo, da se udeležite **Sprehoda za spomin** in s tem podprete naša prizadevanja za ozaveščanje, socialno vključevanje in destigmatizacijo demence.



Sprehodili se bomo po kanjonu Kokre, čez mesto, do Mestne knjižnice Kranj, kjer se bo ob 18. uri o demenci z vami pogovarjala novinarka Neva Železnik, ki je na to temo napisala že dve knjigi.

Predstavili vam bomo tudi rezultate dvoletnega evropskega projekta Ljudske univerze Kranj in nove izobraževalne programe za osveščanje o demenci in delu z osebami z demenco. Še posebej vabimo osebe z demenco in njihove svojce, da se udeležijo sprehoda.

Vabljeni!

Ali ste vedeli, da ...

- ima samo **13** izmed **193** članic WHO (Svetovna zdravstvena organizacija) nacionalni načrt na področju demence - Slovenija je med njimi,
- vsake **4** sekunde je nekje na svetu diagnosticiran nov primer demence,
- bo po ocenah število obolelih z demenco naraslo iz **44 milijonov** v letu **2013** na **135 milijonov** do leta **2050**,
- se po vsej Sloveniji vzpostavlja mreža demenci prijaznih točk za ozaveščanje o tej bolezni možganskih celic in za pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem.

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 zdrsa 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

fb: <https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA
GORENJSKE V OBČINI
PREDDVOR
SEPTEMBER 2017**

Prosimo za prijave na
MCK: 041 724 134
ali
mck-prijava@luniverza.si

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