

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Ponedeljek, 17.12.2018 od 09.30 do 10.30
Dom krajanov Šenčur

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.



Telovadba za prožno telo

Vsako sredo od 08.30 do 09.30
Dvorana v športnem parku Šenčur

Gibljivost je ena izmed motoričnih sposobnosti, ki z leti slabi, če ne delamo na tem, da ostaja naše telo prožno in gibljivo. Z vajami bomo razmigali celotno telo in ga ohranjali v kondiciji.



Klepetajmo po nemško

Torek 11.12.018 od 09.30 do 10.30
Dom krajanov Šenčur

Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo vas na klepet v nemškem jeziku.

Ustvarjalna delavnica za vse generacije:

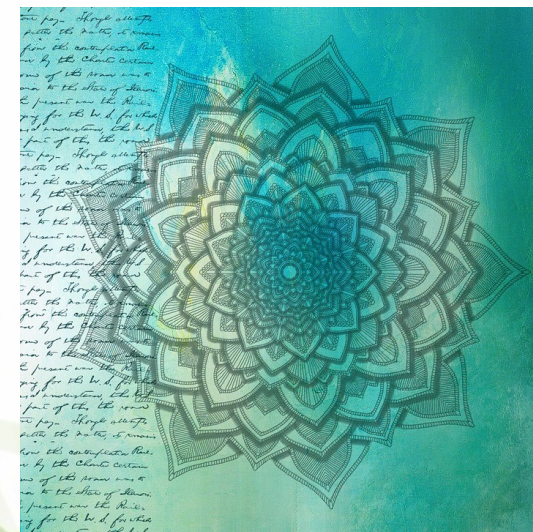
NOVOLETNE VOŠČILNICE MANDALE

Četrtek, 6.12.2018 od 17.00 do 19.00

Dom krajanov Šenčur

Izdelava novoletnih voščilnic malo drugače

Z risanjem mandale se v človeku ustvari globok mir, sproščenost, pozornost, zbranost, harmonija. Poslanstvo mandal je v srca znova priključiti mir, radost, veselje in ljubezen. Vso to energijo bomo vnesli v letošnje božično novoletne voščilnice in ustvarili prav posebno sporočilo in želje za naslednje leto.



Predavanje: V TEBI JE MOČ

Torek, 11.12.2018 od 17.00 do 20.00
Medgeneracijski center Kranj

Zakaj je v naših življenjih toliko stresa, nenehne utrujenosti in odtujenosti ter podobnih situacij, ki se ne prestopajo ponavljajo? Ali lahko to spremenimo in kao, so vprašanja, se srečujemo prav vsi, odrasli in mladostniki. Na predavanju Nevenka Kamenik, politologinja in terapevtka za celostni osebni in duhovni razvoj, ne bo delila nasvetov, kako živeti, temveč nas bo seznanila z orodji, s katerimi se lahko naučimo obvladati sebe, da pridobimo nazaj svojo moč.



Predavanje: TO DELAM ZASE—SAMOPODOBA IN EGO

Sreda, 19.12.2018 od 18.00 do 19.30
Medgeneracijski center Kranj

Pogovarjali se bomo o tem, kaj je ego, kako vidimo sami sebe, kako doživljamo in občutimo ego sogovornika. Pustimo ego, da nam vlada? Kdaj se ga zavemo? Mnogim bi bili všeč, če se ne bi trudili biti všeč vsem. Teorije iz knjig bomo zamenjali za življenje. Carpe diem!

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 od-

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



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA DECEMBER

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.