

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Ponedeljek, 22.1. 2018 od 09.00 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.



PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Telovadba za vse generacije

Sreda, 17.11. in 31.1.2018 od 17.00 do 18.00
Športna dvorana ob OŠ Šenčur

Grški rek »zdrav duh v zdravem telesu« govori, da je telesna aktivnost pomembna tudi za človekovega duha. Bojana Dujović vam bo predstavila izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa, ki vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.

Vadba za zdravo hrbtenico

Torek, 9.11. in 23.12.2018 ob 15.30—17.00
Športna dvorana ob OŠ Šenčur

Za vas smo pripravili vadbo izbranih in enostavnih vaj za prožno hrbtenico.



Vesele urice nemščine

Torek, 23.1.2018 ob 9.30-10.30
Sejna soba občine Šenčur

Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo vas na konverzacijske urice

POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Kuhamo z Matejo Reš

Četrtek, 18.1.2018 ob 17.00-20.00
Medgeneracijski center Kranj

Kalčki v kuhinji. Spoznali bomo, zakaj kalimo seme, kako kalimo, kje kalimo, katera semena kalimo in kako kalčki vplivajo na naše zdravje. Kalčke tudi pokusimo in tudi praktično ugotovimo, kako jih vpeljemo v našo prehrano.



Meditacija s šamanskimi bobnom

Četrtek 25.1.2018 ob 18.00-19.30
Medgeneracijski center Kranj

Meditacija s šamanskimi bobni nas popelje v globoko sprostitev in prizemljitev. Lahko meditirate na stolu ali v ležečem položaju na tleh. V slednjem primeru potrebuje podlogo. Vzemite s seboj vodo in odejo.



Predavanje: Angeli... za vsak dan... za vsakogar

Sreda, 10.1.2018 ob 18.00 so 20.00
Medgeneracijski center Kranj

Pogledali bomo kako... deluje angelski svet... komunicirati z njimi... kako vemo, da so z nami... nam lahko pomagajo.

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



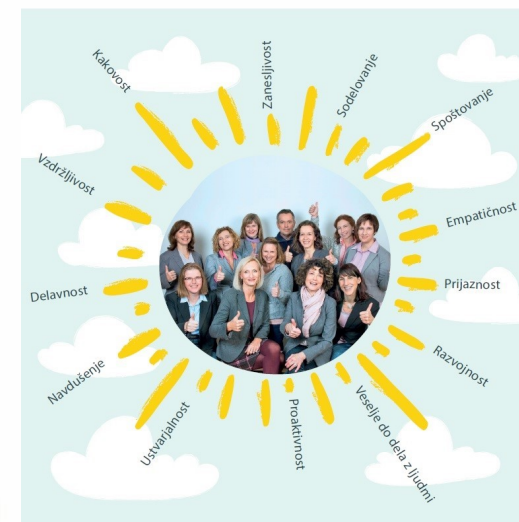
Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |
Mobitel: 041 724 134 E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
<https://> [www.facebook.com /MCK.KRANJ](https://www.facebook.com/MCK.KRANJ)



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**



**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA V
OBČINI ŠENČUR
JANUAR 2018**
Prosimo za prijave na

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