

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Ponedeljek, 19.2. 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.



PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Telovadba za vse generacije

Sreda, 7.2. in 21.2.2018 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, 13.2. in 27.2.2018 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, 6.2. in 20.2.2018 ob 11.00-12.30
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

Računalniški tečaj za začetnike

Vsak torek v februarju od 9.30 do 11.00 v
sejni sobi Občine Šenčur

Tečaj je primeren za vse, ki želijo postati samostojni pri uporabi računalnika in želijo odpraviti strah pred uporabo le tega. Ugotovili boste, da je uporaba računalnika koristna in zabavna.

S seboj prinesite prenosni računalnik. Če ga nimate, nam sporočite in ga za vas prinesemo mi. Obezne prijave do zasedbe prostih mest!

Predstavitve knjige Tadeja Zevnika: Svoboden v srcu.

torek, 27. 2. 2018, 18.00 - 20.00
Medgeneracijski center Kranj

V življenju ni naključij, tako tudi ta knjiga ni pred vami brez razloga. Vem, da boste v njej našli nekaj, kar vam bo pomagalo priti korak bližje vaši svobodi v srcu. Verjamem, da v času, v katerem smo, resnično spreminjamo in ozaveščamo svet. Ogromnemu številu izmed nas so se z namenom zgodile preizkušnje na naši poti, da jih lahko delimo z drugimi in skupaj kreiramo svet in ga spreminjamo na bolje ... Skupaj lahko ustvarimo naslednje generacije čistejšee in bolj ljubeče.

Kuhajmo z Matejo Reš: Stročnice

četrtek, 15. 2. 2018, 17.00 - 20.00
Medgeneracijski center Kranj

Spoznali bomo, kako pripravljati stročnice, da nam najboljše teknejo in ne povzročajo prebavnih motenj. Stročnice so najboljši rastlinski vir beljakovin. Zaradi vlaknin in sestavljenih sladkorjev so za zdrav življenjski slog precejšnjega pomena. Govora bo o soji, fižolu, bobu, leči, čičeriki in še čem. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb.

Delavnica: Izobraževanje za mir

Četrtek 15. 2. in 22. 2. 2018 ob 17.00—18.00
Medgeneracijski center Kranj

Izobraževanje za mir (angl. Peace Education Program) je multimedijška izobraževalna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat, svetovno znani ambasador miru. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevem življenju: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje.

Predavanje: Človek, ne jezi se

sreda, 14. 2. 2018, 18.00 - 19.30
Medgeneracijski center Kranj

O jezi v odnosih bo pripovedovala Janja Frelj Gorjanc.

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 |
Mobilni: 041 724 134 E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
<https://> [www.facebook.com /MCK KRANJ](https://www.facebook.com/MCKKRANJ)



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**



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

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