

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Umovadba za starejše

Ponedeljek, 28.05.2018 9.30 - 10.30  
11.06.2018 9.30 - 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

### Vesele urice nemščina

Torek, 08.05.2018 11.00—12.00  
05.06.2018 11.00—12.00  
Dom krajanov Šenčur

Si želite konverzacije v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo vas, da skupaj poklepetamo, ter si s tem obnovimo in razširimo besedni zaklad. Obisk priporočamo ne glede na stopnjo znanja nemškega jezika.



### Projekt hobotnica

Sreda, 23. 5. 2018 od 17.00 do 19.00  
Medgeneracijski center Kranj

Projekt hobotnica je del mednarodnega projekta, kjer iz bombažne preje kvačkamo terapevtske hobotnice za nedonošenčke. Hobotnice so narejene iz preje 100% bombaža in napolnjene s polnilom, ki je pralno na vsaj 60°C. Po sterilizaciji hobotnice položijo v inkubatorje, kjer malčki namesto cevki, ki jih ohranjajo pri življenju, držijo lovko. Ker je lovka zavita, jih spominja na popkovino, ta pa vzbuja občutek domačnosti.

## POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Kuhajmo z Matejo Reš

Četrtek, 17. 5. 2018 od 17.00 do 20.00  
Medgenarecejski center Kranj

Presni sokovi. Spoznali bomo pomen uživanja presnih sokov, načine priprav, različne kombinacije sokov. Spoznali bomo razliko med sokovi in smutiji. Ugotovili bomo, zakaj dajemo prednost zelenjavnim sokovom pred sadnim. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb.



## ISIO (Informiranje in svetovanje v izobraževanju odraslih)

Torek, 08. 05. 2018 ob 11.00  
06. 06. 2018 ob 11.00  
Dom krajanov Šenčur

Podporna dejavnost vključevanja v vseživljenjsko učenje nudi:

- pomoč pri odločanju za izobraževanje,
- pomoč pri načrtovanju in organizaciji učenja med potekom izobraževanja,
- pomoč pri načrtovanju vseh nadaljnjih poti učenja in razvoja kariere.

V času izvajanja dejavnosti bo na lokaciji dejavnosti VGC prisotna ISIO svetovalka.

### Miselni svet starih kultur

Petek, 25. 5. 2018 od 17.00 do 18.00  
Medgeneracijski center Kranj

Kako se je pojem časa razvijal v zgodovini filozofije od antike do novega veka? Kako čas razumejo druge kulturne tradicije, zunaj naše zahodne civilizacije—indijska, kitajska, japonska, avstralski staroselci, itd. ? Kako čas razume sodobna znanost in fizika (npr. S. Hawking)? Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture.

### Stres—trije koraki v pravo smer

Četrtek, 24. 5. 2018 od 18.00 do 19.00  
Medgeneracijski center Kranj

Kaj je stres in kako ga prepoznamo? Zunanji in notranji vzroki stresa. Povezava med vsakodnevnim izpostavljanjem različnim stresom in prostimi radikali. Kaj so prosti radikali, kako nastajajo v telesu in kako se pred njimi zaščitimo? Kaj je oksidativni

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](mailto:vgc-gorenjska@luniverza.si)  
<https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



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



**Večgeneracijski  
center Gorenjske**

### OBČINA ŠENČUR



### AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA MAJ IN JUNIJ

Prosimo za prijave na  
MCK: 041 724 134  
ali  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

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