

POSEBNI DOGODKI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

SPREHOD ZA SPOMIN

Četrtek, 19.9. ob 9.30
pred LUK-MC, Cesta talcev 7 Kranj

Ob svetovnemu mesecu Alzheimerjeve bolezni vas vabimo, da se udeležite **Sprehoda za spomin**. Izpred LUK - medgeneracijskega centra se ob 9.30 odpravimo proti Domu upokojencev Kranj, kjer se nam bodo pridružili stanovalci Doma upokojencev Kranj in drugi.



POSEBNI DOGODKI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

PRAKTIČNI NASVETI OB SREČANJU Z DEMENCO delavnica

Četrtek, 19.9. ob 17.00
LUK—MC, Cesta talcev 7 Kranj

Na delavnici vam bomo predstavili, na katere službe se lahko obrnete v primeru, ko se srečate z diagnozo demence in kaj od njih lahko pričakujete. Naše svetovalke z Demenci prijazne točke vam bodo po končani delavnici na voljo za individualni pogovor. Za osebe z demenco bomo ob istem času pripravili delavnico vaj za spodbujanje in ohranjanje miselnih sposobnosti.

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 (LUK—MC),
Cesta talcev 7, 4000 Kranj | Mobitel: 041 724 134
E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
<https://www.luniverza.si>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA SEPTEMBER

Prosimo za prijave na
LUK—MC: 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.

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

ZDRAVILNE RASTLINE-ZELIŠČA

delavnica v treh delih

Torek: 10.9., 17.9. in 24.9. 2019 od 17.00 do 19.00

Dom krajanov Šenčur

Izvedeli boste kje so zdravilne rastline uporabljali včasih in kje vse jih uporabljamo danes, kako in kdaj jih nabiramo in sušimo. Naučili se jih boste uporabljati kot začimbo in kot samostojno jed.



SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

Sreda, 11. 9. 2019, 8.30
Športni park Šenčur

Kako, kdaj, kje se učiti: podpora v izobraževanju odraslih.
Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja.
Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj.

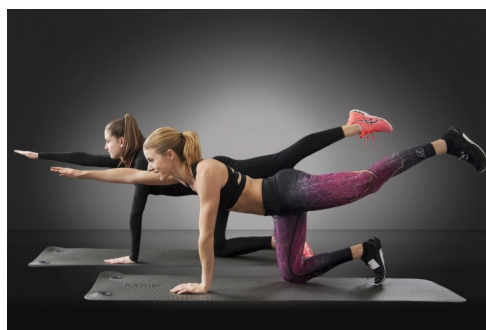
AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

TELOVADIMO

Sreda: 11.9., 18.9. in 25.9. od 8.30 do 9.30
Športni park 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.



UMOVADBA - delavnica

Ponedeljek, 16.9. .2019 od 09.30 do 10.30
Dom krajanov Šenčur

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.

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest

POLSTENJE –ustvarjalna delavnica

Sreda, 18.9.2019 od 16.30 do 19.30
Dom krajanov Šenčur

Polstenje je proces, pri katerem ročno polstimo obarvne kosme volnenih vlaken. Pri tem nastane volnena polst ali filc. Izdelki so naravni in vedno unikatni. Na delavnici se boste iz volnenega prediva naučili izdelati pisane kroglice in jih okrasili z različnimi vzorčki. Nanizali jih boste in izdelali unikatno ogrlico.



PLESNE DELAVNICE za ženske 55+

Ponedeljek: 16.9., 23.9. in 30.9. od 10.00 do 11.00
Dom krajanov Šenčur

Plesne delavnice so namenjene ženskam, ki želijo razgibati svoje telo in poživiti duha. Ob prijetni glasbi in sproščenem druženju boste na delavnicah spoznavale gibe, ki izhajajo iz različnih plesnih zvrsti. Prilagojene so skupini. Priporočamo udobna oblačila, platenko vode in podlogo za tla. Plešete lahko v nogavicah ali oprijetih copatih.