

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Ponedeljek, 17.09.2018 od 09.30 do 10.30
15.10.2018 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 prožno telo

Vsako sredo od 08.30 do 9.30
Športna dvorana Šenčur
Pričnemo 19.09.2018

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 25.09.2018 od 09.30 do 10.30
09.10.2018 od 09.30 do 10.30
23.10.2018 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.

POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Kuhajmo z Matejo Reš ČUDOVITI SVET BUČ

Četrtek, 20. 09. 2018 od 17.00 do 20.00
Medgenarejski center Kranj

Spoznali bomo glavne sorte buč, razlike med njimi, njihovo uporabnost in koristi za zdravje. Pozornost bomo namenili načinom uporabe buč, olja in pešk. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb na tel. št. 041 724 134.



Predstavitve metode EFT

Torek, 11.09.2018 od 18.00 do 19.30
Medgeneracijski center Kranj

Tapkanje je metoda, s katero odpravljamo motnje v energijskem sistemu, ki se kažejo kot negativna čustva in kot telesne težave (glavobol, napetost v ramah, plitko dihanje...). Lahko se lotimo tudi večjih težav, kot so nespečnost, depresija, fobije in travme. S tapkanjem spreminjamo omejujoča prepričanja, ki nam ne koristijo več in popravljamo samopodobo.

Izobraževanje za mir

Četrtek, 27.09.2018 od 17.00 do 18.30
Medgeneracijski center Kranj

Izobraževanje za mir 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.



Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni SPREHOD ZA SPOMIN

Petek, 21.09. 2018 od 10.30 do 12.00
Medgeneracijski center Kranj

Na svetovni dan Alzheimerjeve bolezni vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin. Dobimo se pred Medgeneracijskim centrom Kranj, Cesta talcev 7 in gremo do Doma upokojencev Kranj, kjer se bomo pogovarjali o demenci. Ob tej priliki si bomo ogledali senzomotorično sobo ter odprli novo Demenci prijazno točko v Kranju.

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 | Mobil: 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 SEPTEMBER, OKTOBER

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.