

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Sreda 18.04.2018 od 09.00 do 10.30
TIC Preddvor

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.



Z dihanjem do boljšega zdravja

Torek, 03. in 17.04.2018 od 09.00 do 10.30
TIC Preddvor

Polno in kvalitetno dihanje je dihanje, ki se ne odvija le v dihalnih poteh in pljučih, temveč v vsem telesu - v vsaki celici.

S svojim dihanjem lahko vplivamo na doživljanje celice same. Če katero območje organizma ne dobiva življenjske energije s kisikom, se tam ustvarja zastoj energije in prihaja do bolezni.

S pravilnim dihanjem se boste naučili bolje nadzirati sebe - svoja čustva, misli in razpoloženja.

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Vadba za zdravo hrbtenico

Četrtek 05.04. in 19.04.2018 od 16.45.00 do 17.45
Dvorana na Zgornji Beli

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



Joga

Petek, 20.4.2018 od 19.00 do 20.00
Dvorana na Zgornji Beli

Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.



POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Naravni somatski gibi

Torek 10.04. in 24.04.2018 od 10.00 do 18.30
Dvorana na Zgornji Beli

So najbolj lahkotni, zavestni in naravni gibi, s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično-sekletnega sistema, plitkega dihanja, čustvenih travm.

Bodite v udobnih oblačilih. S seboj prinesite podlago, vzglavnik (če ga potrebujete).

Prosim za prijavo, ker je število mest omejeno. Delavnico vodi Irena Jugovic



Tombola – družabno popoldne

Sreda 18.04.2018 od 16.30 do 17.30

Društvo upokojencev Preddvor

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Vabljeni na zabavo, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.



Sestavljam mozaik svoje podobe

Sreda, 11. 4. 2018, 18.00 - 20.00 Medgeneracijski center Kranj

»Kdo sem jaz?« se včasih vprašamo, ali pa se zamislimo ob vprašanju drugih. To vprašanje nas lahko spravi v stisko, saj bi nekako morali vedeti, kdo smo. Pa je res tako preprosto? Je moja samopodoba res nekaj dokončno izoblikovanega ali je nekaj stalno spreminjajočega se? Na to in na druga vprašanja bomo poskušali odgovoriti na predavanju Sestavljam mozaik svoje podobe. Precej poudarka bomo dali tudi na odnose, v katerih se moja samopodoba razvija in oblikuje. O spoznavanju samega sebe bo predavala Janja Frelj Gorjanc.

Dan odprtih vrat Medgeneracijskega centra Kranj.

Četrtek, 19. 4. 2018, 9.30 do 19.30
Medgeneracijski center Kranj

Program v Medgeneracijskem centru je zaživel, število obiskovalcev se iz meseca v mesec povečuje. Četrtek, 19. april, pa bo dan, ko ste vabljeni na PREDSTAVITEV AKTIVNOSTI V MEDGENERACIJSKEM CENTRU KRANJ, ki so se odvijale v tem letu. Vabljeni ob 9.30, 11.30, 14.30, 16.30 in 18.30 uri.

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>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

OBČINA PREDDVOR



**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA
CENTRA
APRIL 2018**

Prosimo za prijave na
MCK: 041 724 134
mck-prijava@luniverza.si

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