

### Umovadba za starejše

Sreda, 13.12. 2017 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.



### Družabni večer - Tarok

Torek 19.12.2017 od 18.00 do 19.00  
TIC Preddvor

Družabni večer ob igri taroka.



### Pogovorna skupina

Torek, 5.12 od 10.00 do 11.00  
Društvo upokojencev Preddvor

Skupina, namenjena izmenjavi izkušenj in mnenj. Člani dobijo podporo ne glede na problem, ter življenjsko situacijo. Sami določijo temo pogovorov in s tem usmerjajo srečanja na konkreten problem ali pa so pretežno družabne narave.

### Joga

Petek, 15.12 od 19.00 do 20.00  
Dom krajanov na Zg. Beli (dvorana)

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

### Tombola – družabno popoldne

Sreda, 6.12 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.

### Somatski gibi

Sreda, 6.12 od 16.30 do 18.00  
Dom krajanov na Zg. Beli (dvorana)

So najbolj lahkotni, zavestni in naravni gibi s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično skletnega system, plitkega dihanja, čustvenih travm... Na drugi predstavitveni delavnici nadaljujemo s spoznavanjem in učenjem somatskih gibov. Bodite v udobnih oblačilih. S sebo prinesite podlago, vzglavnik (če ga potrebujeta). Prosim za prijavo, ker je število mesto omejeno. Delavnico vodi Irena Jugovic



## Predstavitel knjige Milene Miklavčič: Ogenj, rit in kače niso za igrače 2. del

Petek, 15. 12. 2017, od 18.30 do 20.30  
Medgeneracijski center Kranj

Diplomirana pisateljica in novinarka, avtorica odmevnega bloga in tudi številnih knjižnih del za odrasle in mladino želi z novo knjigo opozoriti tudi na to, da se intimni svet skozi stoletje ni dosti spremenil.

## Novoletne počitnice 2017

Od 27.12 do 29.12.2017 od 8.00 do 16.00  
Medgeneracijski center Kranj

Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti v Medgeneracijskem centru Kranj. Dopoldanska delavnica poteka od 8. do 12. ure, popoldanska pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je tudi možnost toplega obroka za 2,50 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času jesenskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.



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



**Večgeneracijski  
center Gorenjske**

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI  
VEČGENERACIJSKEGA  
CENTRA GORENJSKE TUDI V  
OBČINI PREDDVOR  
DECEMBER 2017**

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.