

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Sreda, 7.2. 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.



Tombola – družabno popoldne

Sreda, 21.2.2018 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.

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Z dihanjem do boljšega zdravja

Sreda 14.2.2018 od 9.00– 10.30
Knjižnica Preddvor

Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostim in povežemo s seboj

Vadba za zdravo hrbtenico

Sreda 14.2 in 28.2.2018 od 17.00 do 18.00
Dom krajanov na Zg. Beli (dvorana)

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



Družabni večer - Tarok

Torek 27.2.2018 od 18.00 do 19.00
TIC Preddvor

Družabni večer ob igri taroka.

POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Joga

Petek, 16.2.2018 ob 19.00-20.00
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.

Samomasaža z žogicami

torek, 13.2.2018 ob 17.00-18.30
Dom krajanov Zg. Bela

Spoznali bomo preprost in igriv način sprostitve in pozitivitve telesa. Če vas mučijo bolečine v stopalih, nogah, dlaneh, rokah, ramah, kolkah, vratu, hrbtu, so bolečine stalne ali le plod zadnjega opravila, ste morda napeti, potem je samomasaža z žogicami na mestu. Združili bomo preprostost, igrivost, enostavnost, tempo si narokujete sami. Lahko boste potovali vase ali pa ne. Bodite v udobnih oblačilih. S seboj prinesite podlogo in par žogic. Žogici sta lahko gladki in nazobčani, mehki ali trdi (žoga za tenis,...).



Predstavitel knjige Tadeja Zevnika: Svoboden v srcu.

torek, 27. 2. 2018, 18.00 - 20.00
Medgeneracijski center Kranj

V življenju ni naključij, tako tudi ta knjiga ni pred vami brez razloga. Vem, da boste v njej našli nekaj, kar vam bo pomagalo priti korak bližje vaši svobodi v srcu. Verjamem, da v času, v katerem smo, resnično spreminjamo in ozaveščamo svet. Ogromnemu številu izmed nas so se z namenom zgodile preizkušnje na naši poti, da jih lahko delimo z drugimi in skupaj kreiramo svet in ga spreminjamo na bolje ... Skupaj lahko ustvarimo naslednje generacije čistejša in bolj ljubeča.

Predavanje: Človek, ne jezi se

sreda, 14. 2. 2018, 18.00 - 19.30
Medgeneracijski center Kranj

O jezi v odnosih bo pripovedovala Janja Frelih Gorjanc.

Kuhajmo z Matejo Reš: Stročnice

četrtek, 15. 2. 2018, 17.00 - 20.00
Medgeneracijski center Kranj

Spoznali bomo, kako pripravljati stročnice, da nam najboljše teknejo in ne povzročajo prebavnih motenj. Stročnice so najboljši rastlinski vir beljakovin. Zaradi vlaknin in sestavljenih sladkorjev so za zdrav življenjski slog precejšnjega pomena. Govora bo o soji, fižolu, bobu, leči, čičeriki in še čem. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb.

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/MCKKRANJ>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**



**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA V
OBČINI PREDDVOR
FEBRUAR 2018**

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.