

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Umovadba za starejše

Sreda 16.5.2018 od 09.00 do 10.30  
13.6.2018 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.



### VAJE dihaj z Brigitto

Torek 8.5.2018 od 18.00 do 19.30  
12.6.2018 od 18.00 do 19.30  
Hotel Alma

Skupinska vadba z Brigitto Jevnikar, kjer odpravljamo plitko dihanje in se naučimo sproščanja posledic StReSa.

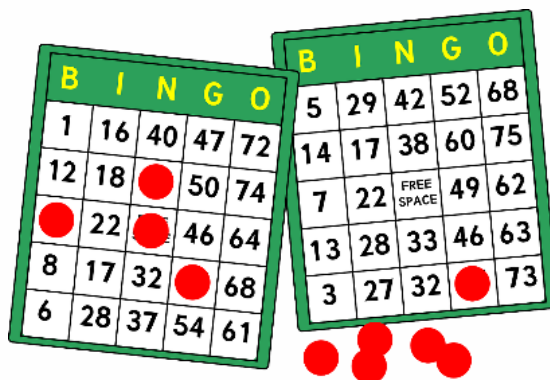
## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Tombola

Sreda 16.5.2018 ob 18.00  
13.6.2018 ob 18.00  
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. Dodaten čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.



### Kuhajmo z Matejo Reš

Četrtek, 17. 5. 2018 od 17.00 do 20.00  
Medgeneracijski center Kranj

Presni sokovi. Spoznali bomo pomen uživanja presnih sokov, načine priprav, različne kombinacije sokov. Spoznali bomo razliko med sokovi in smutiji. Ugotovili bomo, zakaj dajemo prednost zelenjavnim sokovom pred sadnim. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb.

## POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest



### ISIO (Informiranje in svetovanje v izobraževanju odraslih)

Torek, 8. 5. 2018 od 18:00  
Hotel Alma  
Sreda, 13. 6. 2018 od 9:00  
TIC Preddvor

Podporna dejavnost vključevanja v vseživljenjsko učenje nudi:

- pomoč pri odločanju za izobraževanje,
  - pomoč pri načrtovanju in organizaciji učenja med potekom izobraževanja,
- pomoč pri načrtovanju vseh nadaljnjih poti učenja in razvoja kariere.

V času izvajanja dejavnosti bo na lokaciji dejavnosti VGC prisotna ISIO svetovalka.

### Projekt hobotnica

Sreda, 23. 5. 2018 od 17.00 do 19.00  
Medgeneracijski center Kranj

Udeleženci s seboj prinesejo kvačko in 100% bombažno prejo.

Projekt hobotnica je del mednarodnega projekta, kjer iz bombažne preje kvačkamo terapevtske hobotnice za nedonošenčke. Hobotnice so narejene iz preje 100% bombaža in napolnjene s polnilom, ki je pralno na vsaj 60°C. Po sterilizaciji hobotnice položijo v inkubatorje, kjer malčki namesto cevki, ki jih ohranjajo pri življenju, držijo lovko. Ker je lovka zavita, jih spominja na popkovino, ta pa vzbuja občutek domačnosti. A kar je najbolj pomembno je to, da cevke, ki jim pomagajo, pustijo pri miru.

## Miselni svet starih kultur

Petek, 25. 5. 2018 od 17.00 do 18.00

Medgeneracijski center Kranj

Kako se je pojem časa razvijal v zgodovini filozofije od antike do novega veka? Kako čas razumejo druge kulturne tradicije, zunaj naše zahodne civilizacije—indijska, kitajska, japonska, avstralski staroselci, itd. ? Kako čas razume sodobna znanost in fizika (npr. S. Hawking)? Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture.



## Stres—trije koraki v pravo smer

Četrtek, 24. 5. 2018 od 18.00 do 19.00

Medgeneracijski center Kranj

Kaj je stres in kako ga prepoznamo? Zunanji in notranji vzroki stresa. Povezava med vsakodnevnim izpostavljanjem različnim stresom in prostimi radikali. Kaj so prosti radikali, kako nastajajo v telesu in kako se pred njimi zaščitimo? Kaj je oksidativni stres? Trije koraki za obvladovanje stresa. Pomen trojčka: misli—besede—dejanja.

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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

Mobitel: 041 724 134 E-pošta: [vgc-gorenjska@luniverza.si](mailto:vgc-gorenjska@luniverza.si) :

<https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



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



**Večgeneracijski  
center Gorenjske**

**OBČINA PREDDVOR**



**AKTIVNOSTI  
VEČGENERACIJSKEGA  
CENTRA  
MAJ IN JUNIJ 2018**

Prosimo za prijave na

MCK: 041 724 134

[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.