

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Četrtek, 13.12.2018 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.



PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

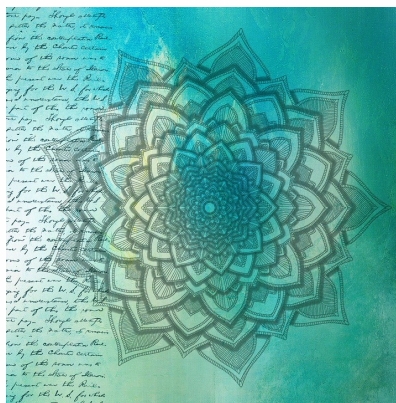
Ustvarjalna delavnica za vse generacije: NOVOLETNE VOŠČILNICE MANDALE

Sobota, 08.12. 2018 od 10.00 do 12.00

Knjižnica Preddvor

Izdelava novoletnih voščilnic malo drugače

Z risanjem mandale se v človeku ustvari globok mir, sproščenost, pozornost, zbranost, harmonija. Poslanstvo mandal je v srca znova priklicati mir, radost, veselje in ljubezen. Vso to energijo bomo vnesli v letošnje božično novoletne voščilnice in ustvarili prav posebno sporočilo in želje za naslednje leto.



JOGA

Petek, 07.12.2018 ob 19.00-20.00

Dom krajanov na Zg. 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

GOZDNA TERAPIJA

Sobota, 15.12. 2018 od 10.00 do 12.00

Zbor pred hotelom Alma ob jezeru

Namen srečanja je poglobiti čutenje sebe in hkrati narave. Uporabili bomo različne elemente gozdne terapije kot so: telovadba, bosa hoja, ležanje na tleh, stik z vodo, objem drevesa, stanje na štoru, spoznavanje drevesnih vrst po njihovih energijskih lastnostih...

Učinki gozda so neprecenljivi in nam lahko močno pomagajo pri vsakodnevnih izzivih.

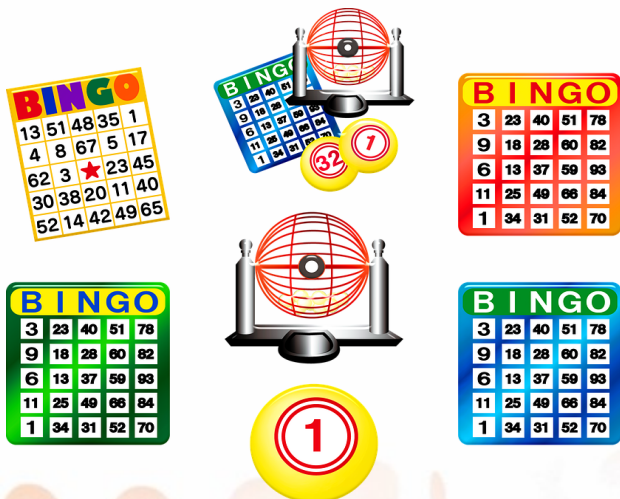


Tombola – družabno popoldne

Sreda, 19.12.2018 od 17.00 do 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. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.



Predavanje: V TEBI JE MOČ

Torek, 11.12.2018 od 17.00 do 20.00

Medgeneracijski center Kranj

Cesta talcev 7, Kranj

Zakaj je v naših življenjih toliko stresa, nenehne utrujenosti in odtujenosti ter podobnih situacij, ki se neprestano ponavljajo? Ali lahko to spremenimo in kako, so vprašanja, se srečujemo prav vsi, odrasli in mladostniki. Na predavanju Nevenka Kamenik, politologinja in terapevtka za celostni osebni in duhovni razvoj, ne bo delila nasvetov, kako živeti, temveč nas bo seznanila z orodji, s katerimi se lahko naučimo obvladati sebe, da pridobimo nazaj svojo moč.

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 |

Mobitel: 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**

OBČINA PREDDVOR



**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA
DECEMBER**

**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.