

AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

KAKO SPROŠČENO PRISLUHNITI SEBI, DA LAŽJE SLIŠIM DRUGE?

torek, 3. 12. 2019
od 10:00 do 11:00
TIC Preddvor

Sodoben način življenja nam v poplavi dražljajev skorajda ne pušča prostora za to, da še preden odgovorimo na potrebe drugih, najprej prisluhnemo sebi.



Naše reakcije na stisko ljudi in njihovo željo po naši pomoči so nemalokrat pogojene z občutki, da nas priganjajo obveznosti in da nimamo časa, ali pa da – ob pretiranem razdajanju in skrbi zanje celo izgorevamo.

Prav je, da se sprostimo in prisluhnemo sebi. Tako bomo lažje odgovorili na potrebe ljudi za katere skrbimo in smo odgovorni. Izvajajo: Barbara Sitar, Vesna Kleindienst, Kristina Voh, Katja Štern iz ZD Kranj.



AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

JOGA

petek, 6. 12. 2019
od 19:00 do 20:00
Dvorana na Zgornji Beli

S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha. Prinesite svojo podlogo za vadbo.



KUNDALINI JOGA

sreda, 4. 12. 2019
od 19:00 do 20:00
Dvorana na Zgornji Beli

Pridružite se fantastični vadbi za sprostitev po napornem delavniku.

Kaj nam prinaša vadba kundalini joge?

- Izboljšuje fizično kondicijo in razpoloženje,
- uravnovesi žlezni in živčni sistem,
- uravnoteži telo, um, dušo in duh,
- primerna je za moške in ženske vseh starosti.

Za vadbo potrebujete: podlogo za jogo ali ovčjo kožo, udobna oblačila (kratki in dolgi rokavi), odejo za končno sprostitev, steklenico z vodo.

Izvajajo: Francesca Žumer



KUNDALINI JOGA

AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

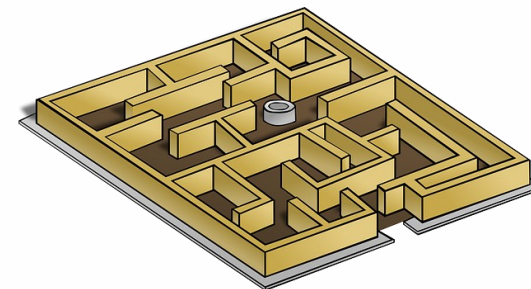
UMOVADBA

četrtek, 5. 12. 2019
od 8:30 do 9:30
Društvo upokojencev Preddvor

Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja.

Na delavnici boste reševali preproste vaje za krepitev spomina.

Izvajajo: članica DU Preddvor



SVETOVANJE ZAPOSLENIM



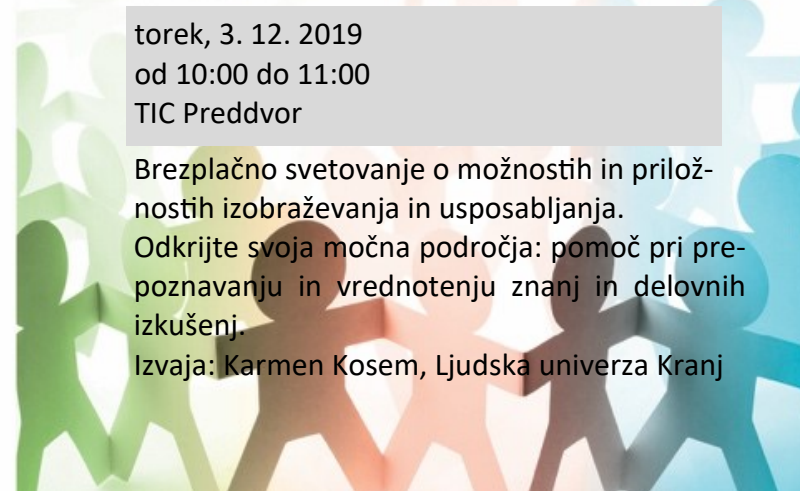
Kako, kdaj, kje pridobiti nova znanja:

Svetovalna podpora v izobraževanju odraslih.

torek, 3. 12. 2019
od 10:00 do 11:00
TIC Preddvor

Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja. Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj.

Izvajajo: Karmen Kosem, Ljudska univerza Kranj



SPORAZUMEVANJE V ANGLEŠČINI

torek: 3. 12., 10. 12. 2019
(oktober-november-december)
od 19:00 do 20:30
TIC Preddvor

Znanje tujih jezikov je pomembno pri opravljanju poklica, krepitvi medosebnih in kulturnih vezi, na potovanjih in preživljanju prostega časa. Delavnica je namenjena vsem odraslim, ki želite nadgraditi znanje osnov angleškega jezika.

DROBNO BOŽIČNO PECIVO

ponedeljek, 16. 12. in sredo, 18. 12. 2019
od 16:00 do 19:00
Tupaliče 55

Katera moka je ustrezna? Maslo ali margarina? Katera temperatura je ustrezna, da so piškoti hrustljavi? Gospa Slavka Dolinšek bo podelila nekaj malih skrivnosti velikih mojstrov.

Število mest na delavnici je omejeno.

Obvezne prijave na: **041 724 134**. Ne pozabite na predpasnik.



KVAŠENI PARKLJI

ponedeljek, 2. 12. od 16:00 do 19:00 (zaprta skupina)
Lokacija: Tupaliče 55



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/MCK KRANJ>



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



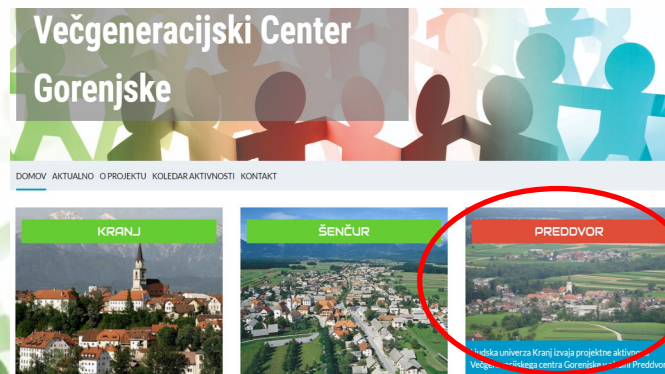
**Večgeneracijski
center Gorenjske**

OBČINA PREDDVOR



**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA
DECEMBER 2019**

**Prosimo za prijave na
MCK: 041 724 134**



<https://www.vgc-gorenjska.si/>

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