

UMOVADBA ZA STAREJŠE

Četrtek, 17.01.2019 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.



POSLIKAVA KERAMIKE

Sreda, 16.01.2019 od 17.00-19.00

Knjižnica Cerklje

Prebudimo svojo ustvarjalnost in si poslikamo unikatno skodelico. Lahko jo izdelate zase ali kot darilo za ljubljeno osebo. Ustvarjanje vedno izhaja iz srca! Obvezne prijave na št. 041 724 134 ali mck-prijava@luniverza.si



JOGA

Petek, 11.01.2019 ob 19.00-20.00
Dom krajanov na Zg. Beli

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

GOZDNA TERAPIJA

Sobota, 19.01. 2019 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...



40 LET MOJH SOOČANJ S HIMALAJO

Predstavitev knjige Vikija Grošlja

Torek, 08.01.2019 od 17.30 do 19.30

Medgeneracijski center Kranj

Nihče ni bil tolikokrat v Himalaji. Noben Slovenec ni stal na toliko osemstisočakah. Stal je na najvišjih vrhovih vseh sedmih celin Zemlje. Viki Grošelj piše o krajih, kamor človeška noga še ni stopila. Vabljeni, da ga osebno spoznate!



VIKI GROŠELJ
40 LET
MOJH SOOČANJ
S HIMALAJO

DELO

sobotna@delo.si

Družinska delavnica BRAINOBRAIN

Četrtek, 10.01.2019 od 18.00 do 19.30

Medgeneracijski center Kranj

Delavnica je namenjena otrokom od 4. do 14. leta in njihovim staršem. Kaj bomo delali? Učili se bomo računati abakus, spoprijeli se bomo z miselnimi izzivi (hodili po labirintu, premetavali črke, iskali skrite besede in na druge načine kravžljali možgančke), gradili piramido ter za konec izdelali praktično igračo.

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
JANUAR**

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.