

Umovadba za starejše

Sreda 19.09.2018 od 09.00 do 10.30
18.10.2018 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.



Z dihanjem do boljšega zdravja

Četrtek, 27.09.2018 od 17.00 do 18.30
18.10.2018 od 17.00 do 18.30
TIC Preddvor

Polno in kvalitetno dihanje je dihanje, ki se ne odvija le v dihalnih poteh in pljučih, temveč v vsem telesu - v vsaki celici.

S svojim dihanjem lahko vplivamo na doživljanje celice same. Če katero območje organizma ne dobiva življenjske energije s kisikom, se tam ustvarja zastoj energije in prihaja do bolezni.

S pravilnim dihanjem se boste naučili bolje nadzirati sebe - svoja čustva, misli in razpoloženja.

Joga

Četrtek, 20.09.2018 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.

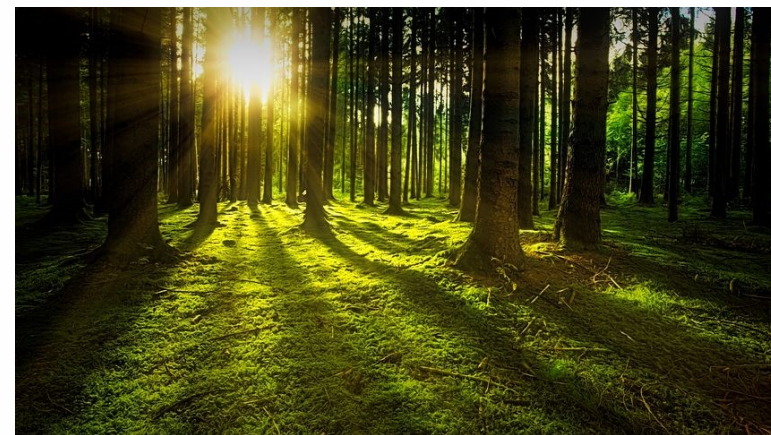


GOZDNA TERAPIJA

Ponedeljek 01.10.2018 od 17.00 do 19.00
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, 26.09.2018 od 17.00 do 18.00

24.10.2018 od 17.00 do 18.00

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.



Predstavitev metode EFT

Torek, 11.09.2018 od 18.00 do 19.30

Medgeneracijski center Kranj

Tapkanje je metoda, s katero odpravljamo motnje v energijskem sistemu, ki se kažejo kot negativna čustva in kot telesne težave (glavobol, napetost v ramah, plitko dihanje...). Lahko se lotimo tudi večjih težav, kot so nespečnost, depresija, fobije in travme. S tapkanjem spreminjamo omejujoča prepričanja, ki

Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni

Petek, 21.09. 2018 od 10.30 do 12.00

Medgeneracijski center Kranj

Na svetovni dan Alzheimerjeve bolezni vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin. Dobimo se pred Medgeneracijskim centrom Kranj, Cesta talcev 7 in gremo do Doma upokojencev Kranj, kjer se bomo pogovarjali o demenci. Ob tej priliki si bomo ogledali senzomotorično sobo ter odprli novo Demenci prijazno točko v Kranju.

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 zdrsov 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
SEPTEMBER, OKTOBER**

**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.