

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Torek, 7.11. 2017 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.



Družabni večer - Tarok

Torek 14.11.2017 od 18.00 do 19.00
TIC Preddvor

Družabni večer ob igri taroka.



PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Somatski gibi

Sreda, 22.11.2017 od 16.30 do 18.00
Dom krajanov na Zg. Beli (dvorana)

So najbolj lahkotni, zavestni in naravni gibi s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično skletnega system, plitkega dihanja, čustvenih travm... Na drugi predstavitveni delavnici nadaljujemo s spoznavanjem in učenjem somatskih gibov. Bodite v udobnih oblačilih. S sebo prinesite podlago, vzglavnik (če ga potrebujeta). Prosim za prijavo, ker je število mesto omejeno. Delavnico vodi Irena Jugovic

Družabni večer - Tombola

Sreda, 15.11.2017 ob 16.30 – 17.30
Društvo upokojencev

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.



POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Dihanje

Četrtek, 09.11 od 17.00 do 18.30
Dom krajanov na Zg. Beli (dvorana)

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.



Gobe in gobarjenje

Sreda, 8.11.2017 od 18.00 do 19.30

Medgeneracijski center Kranj

Konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah. Predaval bo Bojan Arzenšek, gobar, amaterski mikolog z več kot 20 letnimi izkušnjami na področju gobarstva, soavtor dveh slovenskih knjig.

Voden ogled 6. mednarodnega festivala likovnih umetnosti Kranj

Četrtek, 2.11.2017 od 17.00 do 9.00 Mestna hiša Kranj

Ogledali si bomo štiri razstave na različnih lokacijah v mestnem jedru Kranja. Dobimo se pred mestno hišo.

Odporna skupina za samopomoč

Sreda, 15.11.2017, 17.00 do 18.00. Vsako tretjo sredo v mesecu. Medgeneracijski center

Kranj

Skupina, ki jo organizira slovensko društvo Hospic, bo namenjena družinju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnosti za pogovor in izmenjavo izkušenj.

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 |

Mobiltel: 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**

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA
CENTRA GORENJSKE TUDI V
OBČINI PREDDVOR
NOVEMBER 2017**

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.