

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Joga

Sreda, 11.10.2017 od 20.00 do 21.00
Dom krajanov na Zg. Beli (dvorana)

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



Umovadba za starejše

Torek, 17.10. 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.

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Somatski gibi

Sreda, 4.10. in 18.10.2017 od 17.00 do 18.30
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 vod Irena Jugovic



Dihanje

Sreda, 11.10 od 20.00 do 21.00
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.

POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Družabni večer - Tombola

Sreda, 11.10.2017 ob 16:30 – 17:30
Društvo upokoencev

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.



Družabni večer - Tarok

Torek 17.10.2017 od 18.00 do 19.00
TIC Preddvor

Družabni večer ob igri taroka.

Svetovanje

Torek, 10.10.2017 ob 17.00—18.00
TIC Preddvor

Jesen je čas, ko se prične novo izobraževalno leto. Sanjate o zamenjavi poklica, si želite novih znanj? Zdaj je pravi trenutek da stopite na novo pot. Naj vam mi pri tem pomagamo.

V okviru Centra za svetovanje in vrednotenje znanja zaposlenih Gorenjske nudimo brezplačno pomoč pri iskanju informacij o možnostih nadaljnega izobraževanja, usposabljanja, prekvalifikacije in pridobivanja novih znanj za osebno rast na področju celotne Gorenjske in širše. Nudimo vam informacije o možnostih sofinanciranja izobraževanja in svetujemo kako se učiti. Pomagamo vam pri pripravi izobraževalnega načrta ali načrta razvoja kariere, ter ugotavljamo in vrednotimo vaše znanje pridobljeno izven izobraževalnih ustanov.

Zakaj stresi povzročajo bolezni?

Četrtek, 12.10.2017 ob 18.00—19.30
Medgeneracijski center Kranj

Predavanje: Zakaj stresi povzročajo bolezni. Stres lahko obvladate, ko razumete: zakaj stres povzroča bolezni, kako se učinkovito zavarovati pred stresom, vpliv prehrane na stres. Predaval bo Aleš Homovec

Prehrana in zdravje

Četrtek, 19.10. in 26.10. 2017 ob 18.00—19.30
Medgeneracijski center Kranj

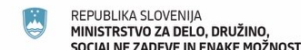
Ciklus predavanj o pomenu prehrane na telo in počutje človeka. Da se, ne glede na starost, začnemo zavedati kako zelo pomembno je, kakšna je kvaliteta hrane, ki jo vnesemo v telo, kaj se dogaja v organizmu po zaužitju na kratek in dolgi rok in zakaj velikokrat hrana, ki nas obdaja ni dovolj, da bi prejeli vse, kar naše telo dejansko potrebuje za optimalno delovanje. Kako se lahko ubranimo pred boleznimi in delujemo preventivno in kako omiliti ali celo odpraviti tegobe, ki nas že pestijo. Vse to in še več, boste izvedeli na ciklusu predavanj, ki jih void Aleš Homovec, lepo vabljeni.

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 |
Mobilitel: 041 724 134 E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si :
<https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA
CENTRA GORENJSKE TUDI V
OBČINI PREDDVOR
OKTOBER 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.