

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Vadba za zdravo hrbtenico

Torek, 7.11. ob 15.30—17.00 in  
Četrtek, 23.11.2017 ob 16.00 – 17.30  
Športna dvorana ob OŠ

Za vas smo pripravili vadbo izbranih in enostavnih vaj za prožno hrbtenico.



### Učim se slovensko

Ob ponedeljkih od 15.30 do 17.00  
OŠ Šenčur

Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje ter pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji.

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Telovadba za vse generacije

Sreda, 15.11. in 29.11.2017 od 17.00 do 18.00  
Športna dvorana ob OŠ

Grški rek »zdrav duh v zdravem telesu« govori, da je telesna aktivnost pomembna tudi za človekovega duha. Bojana Dujović vam bo predstavila izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa, ki vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.

### Umovadba za starejše

Ponedeljek, 6.11. 2017 od 09.30 do 10.30  
Dom krajanov Šenčur

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.



## POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Gobe in gobarjenje

Sreda, 8.11.2017 ob 18.00 do 19.30  
Medgeneracijski center Kranj

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



## Predstavitve knjige Slavice Biderman: RAVNOVESJE NA VISOKIH PETKAH, DA LAŽJE UBEŽIMO DEMENCI

Četrtek, 16.11. 18.00 – 19.30 MCK

Zgodbe za vse nas, ki še imamo čas, da z načinom življenja ohranimo svoj spomin in se tako izognemo demenci. Ali jo vsaj odrinemo za nekaj let! Naše telo od nas ne želi prekomernega naprezanja, pričakuje pa vsaj nekaj gibanja in razmišljanja. In veselja! In ljubezni! Naši možgani bodo ostali v dobri kondiciji, če jih bomo trenirali podobno kot mišice: jih sprosti čistili bremen in zamer, ter jih s tem razbremenjevali predvsem dolgotrajnega stresa.



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](mailto: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 V  
OBČINI ŠENČUR  
NOVEMBER 2017**

Prosimo za prijave na

MCK: 041 724 134

ali

[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

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