

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Torek, 23.1. 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.



Tombola – družabno popoldne

Sreda, 17.1.2018 od 16.30 do 17.30
Društvo upokojencev Preddvor

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.

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Pogovorna skupina

Torek, 16.1.2018 od 10.00 do 11.00
Društvo upokojencev Preddvor

Skupina, namenjena izmenjavi izkušenj in mnenj. Člani dobijo podporo ne glede na problem, ter življenjsko situacijo. Sami določijo temo pogovorov in s tem usmerjajo srečanja na konkreten problem ali pa so pretežno družabne narave.

Vadba za zdravo hrbtenico

Sreda 10.1 in 24.1.2018 od 17.00 do 18.00
Dom krajanov na Zg. Beli (dvorana)

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



Družabni večer - Tarok

Torek 23.1.2018 od 18.00 do 19.00
TIC Preddvor

Družabni večer ob igri taroka.

POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Kuhamo z Matejo Reš

Četrtek, 18.1.2018 ob 17.00-20.00
Medgeneracijski center Kranj

Kalčki v kulinariki. Spoznali bomo, zakaj kalimo seme-na, kako kalimo, kje kalimo, katera semena kalimo in kako kalčki vplivajo na naše zdravje. Kalčke tudi pokusimo in tudi praktično ugotovimo, kako jih vpeljemo v našo prehrano.



Meditacija s šamanskim bobnom

Četrtek 25.1.2018 ob 18.00-19.30
Medgeneracijski center Kranj

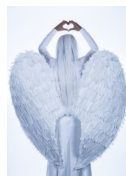
Meditacija s šamanskimi bobni nas popelje v globoko sprostitev in prizemljitev. Lahko meditirate na stolu ali v ležečem položaju na tleh. V slednjem primeru potrebujete podlogo. Vzemite s seboj vodo in odejo.



Predavanje: Angeli... za vsak dan... za vsakogar

Sreda, 10.1.2018 ob 18.00 so 20.00
Medgeneracijski center Kranj

Pogledali bomo kako... deluje angelski svet... komunicirati z njimi... kako vemo, da so z nami... nam lahko pomagajo.



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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

Mobilni: 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**



**AKTIVNOSTI
VEČGENERASKEGA CENTRA
OBČINI PREDDVOR
JANUAR 2018**

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.