

Umovadba za starejše

Četrtek, 15.11.2018 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.



KRISTINA KNIFIC

Sreda, 14.11. 2018 od 17.30 do 19.30

Dvorana na Zgornji Beli

Vsak človek ima v sebi dva aspekta, katerima lahko sledi. Prvemu pravimo srce (duša) in drugemu ego. Ego nam pomaga preživeti, duša pa nas usmerja in vodi, da živimo svoje življenje izpopolnjeno in srečno. Na predavanju se bomo naučili kako poslušati svoje srce in mu slediti.



Joga

Četrtek, 08.11.2018 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.

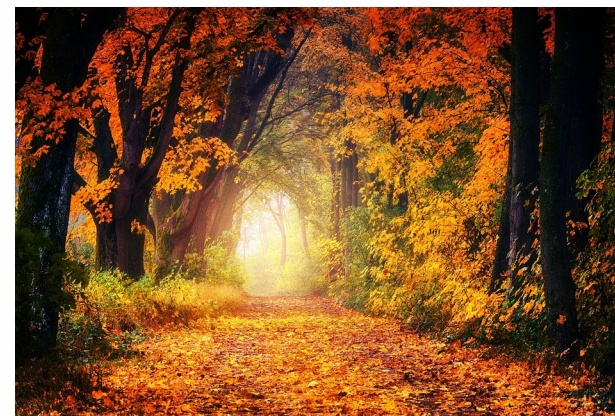
GOZDNA TERAPIJA

Sobota, 17.11 2018 od 16.00 do 18.00

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, 21.11.2018 od 17.00 do 18.00

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.



Računalniški tečaj ZAČETNI in NADALJEVALNI

Vse srede v novembru:

Od 09.00 do 10.30 ZAČETNI TEČAJ

Od 11.00 do 12.30 NADALJEVALNI TEČAJ

*obvezne prijave na tel.041 724 134

TIC Preddvor

V mesecu novembru (4 srede) bomo izvedli osnovni in nadaljevalni tečaj računalništva. V začetnem tečaju se boste spoznali z osnovnimi funkcijami in uporabo računalnika. V nadaljevalnem pa boste nadgradili svoje znanje o različnih računalniških aplikacijah (word, excel, powerpoint...)

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 :

<https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

OBČINA PREDDVOR



**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA
NOVEMBER**

**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.