

USTVARJALNO ŠIVILJSKA DELAVNICA

Sreda, 27. 03. 2019 od 16.30 do 18.30;
Društvo upokojencev Preddvor

Obvezne prijave na mck-prijava@luniverza.si

Na delavnicah, ki bodo potekale enkrat mesečno, bomo ustvarjali unikatne šivane izdelke iz različnih materialov. Na marčevskii delavnici bomo šivali izdelke iz filca. Poigrali se bomo z različnimi barvami in dodatki, ki jih bomo prišli na izdelke.



JOGA

Petek, 08.03.2019 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.

UMOVADBA

Četrtek, 21.03.2019 od 09.00-10.30
TIC Preddvor

Na delavnici boste spoznali preproste vaje s katerimi lahko krepite spomin.



Predavanje **TO DELAM ZASE**
Spoznanja o čustvenih vampirjih
Predava Tanja Ravnikar

Sreda, 20.03.2019 od 17.30 do 19.30
Dvorana na Zgornji Beli

Pogovarjali se bomo o ljudeh, ki nas poznajo bolje, kot se poznamo sami. Skušali jih bomo prepoznati, da bomo tako minimalizirali njihovo moč. Teorije iz knjig bomo nadomestili z življenjem. Carpe diem.

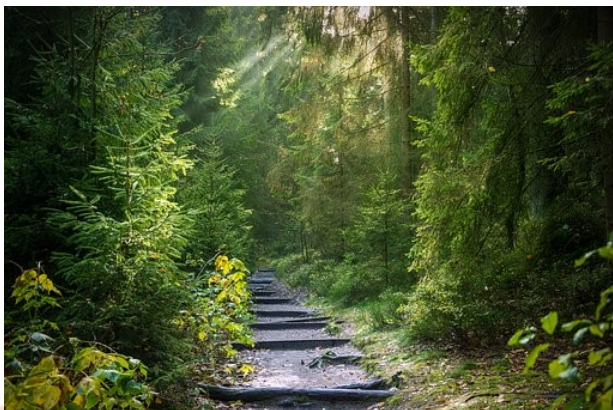


GOZDNA TERAPIJA

Vodi Tannja Yrska

Sobota, 09.03. 2019 od 10.00 do 12.00
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...



ISIO (Informiranje in svetovanje
v izobraževanju odraslih)

Sreda, 21.03.2019 ob 09.00
TIC Preddvor

Podporna dejavnost vključevanja v vseživljenjsko učenje nudi:

- pomoč pri odločanju za izobraževanje,
- pomoč pri načrtovanju in organizaciji učenja med potekom izobraževanja,
- pomoč pri načrtovanju vseh nadaljnjih poti učenja in razvoja kariere.

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 zdrsov na 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
MAREC**

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.