

USTVARJALNO ŠIVILJSKA DELAVNICA

Sreda, 24.04. 2019 od 16.30 do 18.00;
Društvo upokojencev Preddvor

Obvezne prijave na mck-prijava@luniverza.si

Na aprilski delavnici bomo šivali iz jeans-a. Iz starih kavbojk bomo izdelali lepe in uporabne izdelke. S seboj prinesite šivanko in stare kavbojke.



JOGA

Petek, 19.04.2019 ob 19.00-20.00
Dom krajanov na Zg. Beli

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



TOMBOLA

Sreda, 17.04.2019 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.



UMOVADBA

Četrtek, 18.4.2019 od 09.00 do 10.30

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.



KUNDALINI JOGA

Vodi Frančeska Žumer

Sreda, 03.04. 2019 od 18.30 do 19.30
Dvorana na Zgornji Beli

Društvo za opolnomočenje telesa, duše in duha BhajanNamKaur
Sklop vaj v kundalini jogi se imenuje **krija** in vključuje vnaprej določene **vaje, mudre, različne vrste dihanja, petje manter, meditacijo in sproščanje**.

Kundalini joga vnese v življenje več **energije**, ohranja **hormonsko ravnovesje**, nas **sprostiti** in izboljša našo **odpornost**!

S seboj prinesite **blazino ali ovčjo kožo, stekleničko vode in odejo** za relaksacijo.

Z vami bom mednarodno certificirana učiteljica kundalini joge Franceska Žumer.



KUNDALINI JOGA



ISIO (Informiranje in svetovanje
v izobraževanju odraslih)

Petek, 19.04.2019 ob 19.00
Dvorana na Zgornji Beli

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 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
APRIL

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.