

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

DELAVNICA CVRTJA KROFOV

Petek, 24.05. 2019 ob 17.00 v koči na sv. Lovrencu
Se želite naučiti cvreti krofe po receptu odlične kuharice Anke v koči na Sv. Lovrencu nad Bašljem? Sprejmemo 15 udeležencev.

Obvezna prijava na 041 724 134 ali 031 322 193



OKRASNI IN ZELENJAVNI VRT

Torek, 28.5. 2018 ob 18.00, zbor pred TIC

Napotki in nasveti iz prve roke. Ogledali si bomo kako skrbeti za balkonsko cvetje in zelenjavni oziroma zeliščni vrt!



USTVARJALNO ŠIVILSKA DELAVNICA

Sreda, 29.05. 2019 od 16.30 do 18.00; Društvo upokojencev Preddvor

Na delavnici v mesecu maju bomo šivali vrečke z zapiranjem na vrstico.



PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

JOGA

Petek, 10.5.2019 od 19.00 do 20.00
Dvorana na Zgornji Beli

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



IZDELAVA ROŽ IZ KREP PAPIRJA

Ob sredah v maju in juniju: 8.5., 15.5., 5.6. in 12.6. od 19.00 do 20.30, TIC Preddvor

Krep papir je zaradi pisanih barv zelo priljubljen za izdelavo različnih izdelkov, ker se lepo ovija in razteza. Iz njega bomo ustvarili čudovito cvetje in ga povezali v šopke. Delavnice bodo potekale 4 srede. Obvezna prijava na 041 724 134 ali 031 387 355. Delavnico bo vodila ga Sonja Roblek.



POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

GOZDNA TERAPIJA—Vodi Tanja Yrska

Sobota, 18.5.2019 od 10.00 do 12.00
Zbor pred hotelom ALMA

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...



PRVA POMOČ — Predavanje

Petek, 10.5.2019 od 18.30 do 20.00
OŠ Preddvor

Kako ukrepati, če najdemo nezavestno osebo? Kako se uporablja defibrilator? Ko se otrok začne dušiti zaradi tujka v dihalih?

Vabljeni na tečaj prve pomoči, kjer bomo preko začetnega kratkega teoretičnega uvoda v praktičnem delu spoznali temeljne postopke oživljanja (TPO), uporabo avtomatskega zunanega defibrilatorja (AED) in odstranjevanje tujkov iz dihalnih poti.



KUNDALINI JOGA

Vodi Frančeska Žumer

Sreda, 22.05. 2019 od 19.30 do 20.30
Dvorana na Zgornji Beli

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.



KUNDALINI JOGA

POGOVOR S PATROM ROBLEKOM

Vodi Ivka Sodnik

Petek 17.5. 2019 ob 20.00
Kulturni dom Preddvor

Pogovor s patrom Roblekom o jogi in meditaciji!



ISIO (Informiranje in svetovanje
v izobraževanju odraslih)

Petek, 16.05.2019 ob 09.00, TIC Preddvor

SVETOVALNO SREDIŠČE GORENJSKA

podporna služba vključevanja v vseživljenjsko učenje
Možnost brezplačnega individualnega svetovanja na področju izobraževanja in vseživljenjskega učenja: informacije o izobraževalnih programih, programih za prosti čas in osebno rast, nasveti o financiranju izobraževanja.
Skupaj bomo poiskali ustrezne odgovore za vas.

UMOVADVA ZA STAREJŠE—TIC Preddvor

Četrtek, 16.5.2019 IN 13.6. od 9.00 do 10.30

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
MAJ IN JUNI

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.