

AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

MALA ŠOLA NASVETOV O NOVOROJENČKU ZA BABICE IN DEDKE

torek, 5. 11. 2019
od 10:00 do 11:00
TIC Preddvor

»Ko sem bila jaz odpuščena iz porodnišnice, smo delali to čisto drugače,« se sliši po hiši, ko vanjo vstopi novorojenček. Kje so stičišča izkušenj vseh preteklih generacij s sodobno znanostjo? Je res vse tako zelo drugače, kot je bilo nekoč? Naučimo se govoriti isti jezik skrbi za novorojenčka in združiti modrost izročila naših mater in babic s sodobnimi dognanji, ki jih bodoči starši danes slišijo in preberejo od strokovnjakov. Izvajajo: Katja Pilar Okić, Ana Sajovic, Marija Jenko, Marija Eržen iz ZD Kranj.

KUNDALINI JOGA

četrtek, 7. 11. 2019
od 18:30 do 19:30
Dvorana na Zgornji Beli

Kaj nam prinaša vadba kundalini joge?

- Izboljšuje fizično kondicijo in razpoloženje,
- uravnovesi žlezni in živčni sistem,
- uravnoteži telo, um, dušo in duh,
- primerna je za moške in ženske vseh starosti.

Za vadbo potrebujete: podlogo za jogo ali ovčjo kožo, udobna oblačila (kratki in dolgi rokavi), odejo za končno sprostitve, steklenico z vodo.
Izvajajo: Francesca Žumer

AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

JOGA

petek, 15. 11. 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. Prinesite svojo podlogo za vadbo.



SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM



torek, 5. 11. 2019
od 10:00 do 11:00
TIC Preddvor

Kako, kdaj, kje pridobiti nova znanja:

[Svetovalna podpora v izobraževanju odraslih.](#)

Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja. Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj.

AKTIVNOSTI

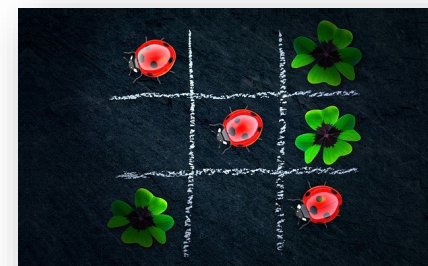
Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

UMOVADBA

četrtek, 7. 11. 2019
od 8:30 do 9:30
Društvo upokojencev Preddvor

Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja. Na delavnici boste reševali preproste vaje za krepitev spomina.

Izvajajo: članica DU Preddvor



TOMBOLA

četrtek, 21. 11. 2019
od 17:00 do 18:00
Društvo upokojencev Preddvor

Tombola izvira iz 18. stoletja, iz Italije. Pri- družite se zabavni igri in si popestrite jesenski večer. Zmagovalni listki dobijo privlačno uporabno nagrado.



SPORAZUMEVANJE V ANGLEŠČINI

torek: 5. 11., 12. 11., 19. 11., 26. 11. 2019
(oktober-november-december)
od 19:00 do 20:30
TIC Preddvor

Znanje tujih jezikov je pomembno pri opravljanju poklica, krepitvi medosebnih in kulturnih vezi, na potovanjih in preživetju prostega časa. Delavnica je namenjena vsem odraslim, ki želite nadgraditi znanje osnov angleškega jezika. Na prvem srečanju boste raziskali, kaj zmorete na področju tujega jezika, nato pa nadaljevali kot skupina. **Prosimo za prijave: 041 724 134.**

ČAJI ZA DOMAČO RABO

sreda: 20. 11. 2019
od 19:00 do 20:00
Dvorana na Zgornji Beli

V hladnih dneh se najbolj prileže topel čaj iz katerega omamno diši

Čaji pa tudi blagodejno vplivajo na človeški organizem.

Katera je dobra kombinacija rastlin in kakšen učinek imajo določeni čaji na naše počutje, bo predstavila **gospa Marija Bergant**.

Seznani pa se bomo tudi s koledarjem nabiranja rastlin za čaj in ustreznimi načini shranjevanja.



KVAŠENI PARKLJI

ponedeljek, 25. 11. in četrtek, 28. 11. 2019
od 16:00 do 19:00
Tupaliče 55

Miklavž nam prinese vrečo sladkih dobrot, v kateri se običajno znajdejo pomaranče, rožiči in obvezno mora biti zraven še nekaj: na delavnici nas bo **gospa Slavka Dolinšek** naučila priprave in peke kvašenega parklja.

Število mest na delavnici je omejeno. Prosimo za prijave na: 041 724 134. Ne pozabite na predpasnik.



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 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

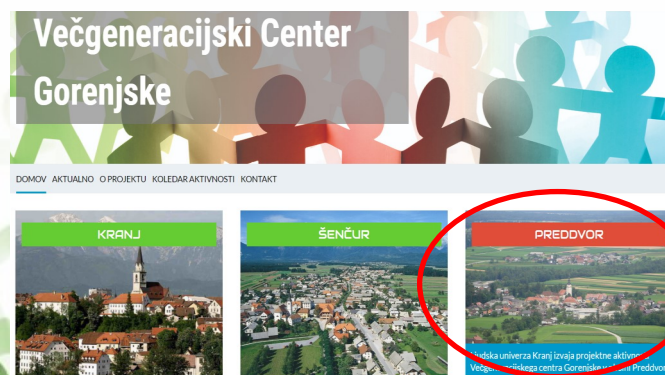
**AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA CENTRA
NOVEMBER 2019**

**Prosimo za prijave na
MCK: 041 724 134**

ali

mck-prijava@luniverza.si

**Program je dostopen tudi na spletni strani:
<https://www.vgc-gorenjska.si/>**



Pridružujemo si pravico do manjših sprememb v programu. Udeležba na aktivnostih projekta VGC Gorenjske je na lastno odgovornost.