



## VABLJENI V VEČGENERACIJSKI CENTER ZASAVJE

### AKTIVNOSTI ZA SPRETNO JEZIKANJE

#### DEUTSCHE KAFFEEZEIT



Ste si vedno želeli izboljšati znanje tujih jezikov? Zakaj torej ne bi izboljšali svoje nemščine in to kar med druženjem ob kavici ali čaju?

Nemške pogovorne koticke bo vodila Ronja Draschan, prostovoljka Mladinskega centra Zagorje, ki prihaja iz sosednje Avstrije.

Namen sproščenih druženj bo utrjevanje znanja pogovornega nemškega jezika ter pridobivanje besedišča.

Ne bojte se, če v nemščini še niste tako spretni – tu smo, da si pomagamo in v prijetni družbi je tudi učenje veliko bolj zabavno.

**Kdaj?** Ob četrtnih od 10.00 do 11.00.

**Kje?** V Mladinskem centru Zagorje ob Savi.

#### ENGLISH CORNER



Tisti, ki pa ste bolj vešč uporabe angleškega jezika, pa ste toplo vabljeni v prijetno družbo na angleške pogovorne koticke, ki smo jih poimenovali English Corner.

Tedensko so na sporedu zanimive teme, ki jih ob pomoči izvajalke Janje Grčar skušamo razvozlati in preklepetati.

Osrednji namen je utrjevanje znanja konverzacije, širitev besedišča, prav tako pa tudi pridobivanje samozavesti za pogovor v tujem jeziku.

Srečanja so priložnost za učenje v sproščnem in prijetnem vzdušju.

**Kdaj?** Ob ponedeljkih od 10.00 do 11.00

**Kje?** V Mladinski centru Zagorje ob Savi.

## ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

### VODENA VADBA »OSTANIMO ZDRAVI«



V družbi vaditeljice, gospe Danice Kurent, poteka vodena vadba »Ostanimo zdravi«.

Vadba je sestavljena iz različnih dihalnih tehnik, vaj za oči in obraz, vaj za razgibavanje telesa, tibetanskih vaj, enostavnih vaj po Grabovoi-ju ter vodene telesne in mentalne sprostitve, ki je podprta z "reiki" energijo.

Namen predstavljenih tehnik je, da jih skušamo vnesti v vsakodnevno rutino, jih izvajati tudi samostojno in na tak način ohranjati in krepiti zdravje.

Za obisk vadbe potrebujete le udobna oblačila in veselje do druženja in telesne aktivnosti.

**Kdaj?** Vsak ponedeljek od 10.00 do 11. 30.

**Kje?** V dvorani Mladinskega centra Zagorje.

### TELOVADBA ZA ZLATA LETA



Telovadba za zlata leta je vadba namenjena vsem, ki želijo z aktivnim življenjem v prijetni družbi popestriti svoj vsakdan in izboljšati kakovost svojega življenja.

Telovadba za zlata leta, ki poteka pod vodstvom gospoda Milana Bedrača, je učinkovita vadba, pri kateri se upoštevajo individualne razlike in potrebe udeležencev.

Usmerjena je v krepitev mišic trupa, koordinacije telesa in pridobivanju vzdržljivosti, moči ter gibljivosti celega telesa.

Udobna oblačila in nekaj dobre volje - to je vse, kar potrebujete, da se nam pridružite!

**Kdaj?** Vsako sredo od 17.00 do 18.30.

**Kje?** V dvorani Mladinskega centra Zagorje.

## SPLETNA DRUŽENJA

### VADBA PILATESA PREKO SPLETA



Za tiste, ki se športnih aktivnosti raje udeležite iz udobja doma, je kot nalašč spletna vadba pilatesa z vaditeljico Azro Fazlič.

A kaj pilates sploh je? Pilates je sistem vadbe, ki se od drugih vadb se razlikuje po tem, da se osredotoča na stabilizacijo trupa in krepitev globokih mišic ter je tako odlična podlaga za vse druge vadbne in športe. Gre za vadbo, ki v ospredje postavlja osredotočeno kontrolo nad mišicami, ki zagotavlja gibljivost in ravnovesje ter združuje misel, telo in duha.

Za obisk srečanj potrebujete internetno povezavo, udobna oblačila in nekaj malega motivacije.

Svojo prijavo nam posredujete na elektronski naslov: [vgc-zasavje@mczos.si](mailto:vgc-zasavje@mczos.si) in posredovali vam bomo povezavo do spletnega srečanja.

**Kdaj?** Vsak ponedeljek od 8.30 do 10.00.

**Kje?** Na spletni povezavi ZOOM.

### SPLETNA MEDITACIJA



Kako se v tempu vsakdana napolniti z energijo in povezati s seboj, če želimo biti ustvarjalni, uspešni in predvsem zdravi in zadovoljni v življenju.

Meditacija je ena izmed najbolj učinkovitih metod, ki nam pomaga, da se lažje soočamo z vsakodnevnimi izzivi. S pomočjo meditacije vedno znova vzpostavljamo stik seboj.

Meditacija sprošča in pomirja. Meditacija pripomore k izboljšanju delovanja telesnih funkcij, kot sta bitje srca in krvni tlak, pomaga pa tudi pri motnjah spanja in kroničnih bolečinah.

Zato vabljeni v družbo vaditeljice Danice Kurent, ki vas bo preko različnih meditativnih in dihalnih tehnik vodila pri iskanju svoje sredine, ravnovesja in harmonije.

Svojo prijavo prosimo posredujete na elektronski naslov: [vgc-zasavje@mczos.si](mailto:vgc-zasavje@mczos.si) in posredovali vam bomo povezavo do spletnega srečanja.

**Kdaj?** Vsak torek od 18.00 do 19.00.

**Kje?** Na spletni povezavi ZOOM.

**Prisrčno vabljeni v našo družbo!**

Prijave in dodatne informacije: [vgc-zasavje@mczos.si](mailto:vgc-zasavje@mczos.si) ali 040 699 097.