

Ljudska univerza Kranj, Cesta Staneta Žagarja 1, 4000 Kranj | T: 04 280 48 00 | LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj | mck@luniverza.si | vgc-gorenjska@luniverza.si | www.vgc-gorenjska.si | T: 04 280 48 25 | VGC Gorenjske

PROJEKT VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE

Aktivnosti, ki ste jih obiskovali v okviru projekta Večgeneracijski center Gorenjske v Kranju in v občinah Šenčur, Cerklje ter Preddvor, so sedaj na voljo tudi na daljavo. Poleg »**Umovadbe**«, na katero se še vedno lahko prijavite za ta petek, 3.4.2020 ob 10. uri, si lahko ogledate tudi program za naslednji teden. Na vsako izmed aktivnosti se je potrebno prijaviti na e-naslov mck@luniverza.si, s katerega boste potem prejeli vse potrebne informacije za sodelovanje z enim samim klikom 😊

PETEK, 3.4.2020 ob 10. uri

Umovadba: Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina. Z rednim izvajanjem ustreznih vaj si lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje telesnih funkcij.

PONEDELJEK, 6.3.2020 ob 9. uri

Vadba za zdravo hrbtenico: Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

TOREK, 7.3.2020 ob 17. uri

Astrološko predavanje: Vabljeni na predavanje o Veneri in Marsu - kako najti ljubezen v sebi, da ta postane ustvarjalna in plodna. Astrolog Tadej Šink vam bo na voljo tudi za vprašanja.

SREDA, 8.3.2020 ob 20. uri

Kundalini joga: Pridružite se fantastični vadbi za sprostitve po napornem dnevu. Kundalini joga 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 vadbo, udobna oblačila, odejo za končno sprostitve in steklenico z vodo.

ČETRTEK, 9.3.2020 ob 10. uri

Vesele urice Nemščina: Namenjene so vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili nemščino in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način.

PETEK, 10.3.2020 ob 10. uri

Tehnična prva pomoč: V času, ko se je velik del našega življenja premaknil na splet, smo se odločili, da vam ponudimo pomoč pri uporabi računalnikov in telefonov.

Kar pogumno se prijavite, če pa kaj ne bo takoj delovalo,
pa bo prihitela tehnična prva pomoč 😊

Srečanja v živo se že veselimo.

Vaša Ljudska univerza Kranj