

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 ali mck-prijava@luniverza.si

IGRANJE DRUŽABNIH IGER (Človek ne jezi se, Tarok)

Petek: 28. 1. 2022

od 17.00 do 18.30

Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Vabljeni vsi, ki bi se radi zabavali in družili ob družabnih igrah. Igrali bomo Tarok in Človek ne jezi se.

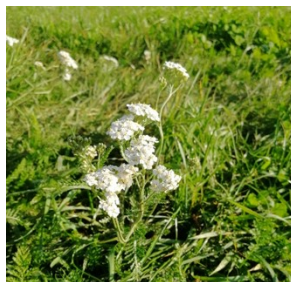
Prijave na delavnico: mck-prijava@luniverza.si ali
04 280 48 25



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 ali mck-prijava@luniverza.si

RECEPT: RMANOV NAMAZ



Sestavine:

2 žlici semen (bučna, sončnična)

2 žlici seseklanih svežih rmanovih listov

100g skute

Sol, poper in malo svežega limoninega soka

Postopek dela:

V ponvi na hitro popražimo semena, da malo zadišijo. Ko so pečena, jih drobno nasekljamo ali zdrobimo. Sesekljane rmanove liste in semena dodamo v skuto in dobro premešamo. Začinimo s soljo, poprom in limoninim sokom.

(recept prispevala udeleženka študijskega krožka: Živimo z rastlinami)

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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



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
FB: <https://www.facebook.com/MCK KRANJ>

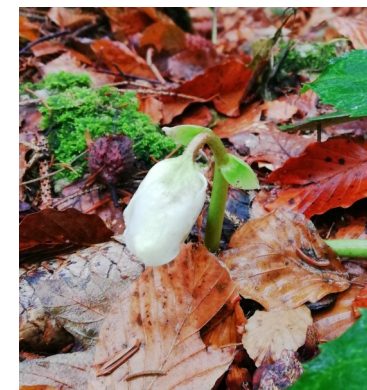


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA JANUAR 2022

Prosimo za prijave na
LUK—MC: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

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

Aktivnosti v programu bodo izvedene v skladu s splošnimi higienskimi ukrepi NIJZ za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2.

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

TEHNIČNA PRVA POMOČ

Četrtek, 13.1.2022 od 9.00 do 10.00

Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Nudimo individualno tehnično prvo pomoč. Imate računalnik, tablico ali pametni telefon in potrebujete pomoč pri uporabi? Pomagamo vam pri osnovnih nastavitvah naprav, nalaganju aplikacij, uporabi sms-ov, elektronske pošte, internetu, fotografiranju na mobilne telefone,...

Prijavite se na individualno pomoč.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25



USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 26.1.2022 od 17.00 do 19.00

Dom krajanov Šenčur— sejna soba

Bodite pravi mojster in ustvarite čudovite izdelke s katerimi lahko popestrite vaš dom. Slikali in ustvarjali bomo z akrilnimi barvami. Predznanje ni potrebno.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

ŽIVIMO Z RASTLINAMI - študijski krožek o nabiranju in uporabi zelišč

Torek, 11.1.2022 in 25.1.2021 od 17.00 do 20.00

Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Na srečanjih se bomo seznanili z načini nabiranja, shranjevanja in predelave divjih in doma gojenih zelišč. Zelišča bomo nabrali in jih pravilno shranili ali predelali v zeliščno kozmetiko. Na srečanjih bomo pripravili e-brošuro o rastlinah v občini Šenčur.

Za vodilo nam bo knjiga Živimo z rastlinami (Tatjana Angerer, Mohorjeva založba Celovec).



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 11.1., 18.1. in 25.1.2022 od 08.30 do 10.00

Dom krajanov Šenčur—dvorana

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.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

UMOVADBA

Ponedeljek, 17.1.2022

od 9.30 do 10.30

Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Umovadba krepi možganske mišice. Redno izvajajte ustrezne vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.



SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

Kako, kdaj, kje se učiti: podpora v izobraževanju odraslih. Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja.

Izvajamo brezplačno vrednotenje spretnosti odraslih 2020-2022

Z Andragoškim centrom Slovenije sodelujemo pri izvajanju individualnega vrednotenja spretnosti odraslih, ki je za odrasle diskretno in brezplačno. Vrednotenje spretnosti se izvaja s pomočjo spletnega inštrumenta SVOS (Spletni vprašalnik Ocenjevanje spretnosti)

Prijave na individualno svetovanje in vrednotenje: svetovanje@luniverza.si ali 04 280 48 23

