

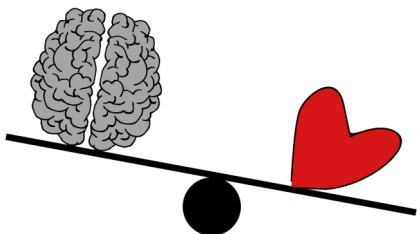
AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

UMOVADBA

Petek, 14. 2. in 28.2.2020
od 10.00 do 11.00
Dom Taber

Umovadba je program za okrepitev naše umske sposobnosti. Predstavili vam bomo vrsto metod pomnenja in naredili vaje za kognitivni trening, ki lahko izboljšajo spomin in pozornost.



VALENTINOVA TOMBOLA

Četrtek, 6. 2. 2020
od 18. do 19.00
Bar Kern

Tombola ni samo igra na srečo, ampak je družabna igra ob kateri se tudi nasmejite. Vabljeni vsi, tisti, ki igro poznate in tisti, ki se boste z njo srečali prvič.



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

USTVARJALNA DELAVNICA—POLSTEN SRČEK NA VERIŽICI

Torek, 11. 2. 2020
od 16.00 do 19.00
TIC Cerklje

Vas mika polstenje volne, pa ne poznate tehnike. V začetku naredite le manjše okrase in morda še kaj uporabnega, potem pa se vam ta večšina ne bo zdela več nedosegljiva. S polstenjem volne boste lahko izdelali posebne unikatne izdelke. Na našem srečanju bomo izdelali polsteni srček na verižici.



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/MCKKRANJ>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

CERKLJE NA GORENJSKEM



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA FEBRUAR

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

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

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

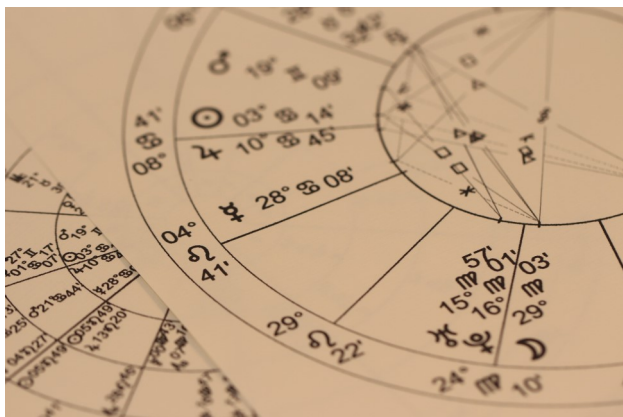
ASTROLOGIJA—tečaj

Torek, 11., 18., 24. 2. 2020

od 16.30 do 18.00

OŠ Cerklje, učilnica 100

Vse več in več nas je, ki si želimo pokukati v svet med zvezde. Tehnike, ki nam to omogočajo izvirajo iz astronomije, natančneje iz ASTROLOGIJE.



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

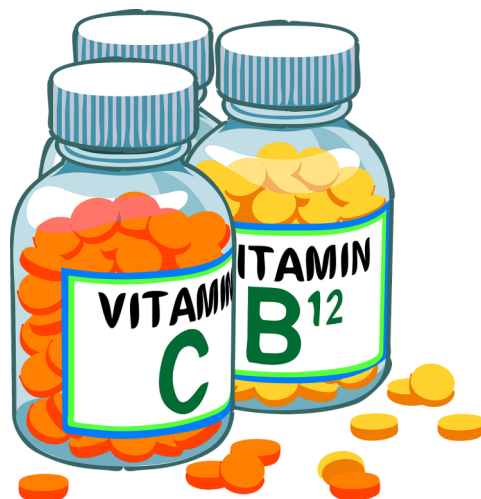
POGOVORIMO SE O DEMENCI—Kako farmacevt lahko prispeva k pravilnejši in varnejši rabi zdravil

Torek, 25. 2. 2020

od 18.00 do 19.00

Občina Cerklje - sejna soba

Demenca je ena izmed najbolj pogostih kroničnih bolezni, ki postopoma vodijo v izgubo samostojnosti. Skrb za osebo z demenco od svojcev zahteva veliko odgovornosti, energije, razumevanja in empatije. Da zdravila dosežejo optimalen učinek, je potrebno, da jih bolnik redno uporablja, kar je zaradi narave same bolezni pri bolnikih z demenco še posebej težko zagotoviti. Kako lahko farmacevt v lekarni prispeva k pravilnejši in varnejši rabi zdravil, nam bo predstavila Maruša Cvek, magistra farmacije iz Gorenjskih lekarn.



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

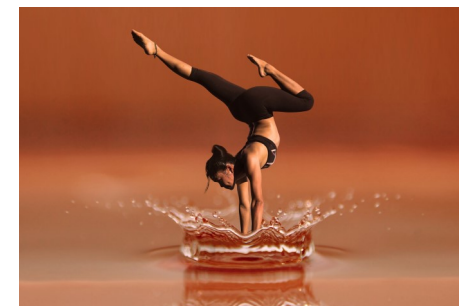
TELOVADBA—VADBA ZA ZDRAVO TELO

Ponedeljek, 3., 10., 17. in 24. 2. 2020

od 17.30 do 18.30

OŠ Cerklje, avla pred zbornico

Vadba **moči** in vadba **gibljivosti** gresta z roko v roki. Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov s čim večjo amplitudo. Gibe kontroliramo z lastnimi mišicami. Vaje za aktivno gibljivost izvedemo na začetku treninga, kot del ogrevanja, vaje za pasivno gibljivost pa na koncu za raztezanje in sproščanje. Z vadbo izboljšamo svoje počutje in gibljivost telesa.



BEREMO SKUPAJ

Četrtek, 6. 2. 2020

od 19.00 do 20.30

Bar Kern Cerklje

