

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

UMOVADBA

Sreda, 22. 1. 2020
od 10.00 do 11.00
TIC Cerklje

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.



Tombola

Četrtek, 16. 1. 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.

Tombola izvira iz 18. stoletja, iz Italije. Zmagovalni listki dobijo privlačno uporabno nagrado.

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

SUDOKU — za kratek čas

	4				2		1	9
			3	5	1		8	6
3	1			9	4	7		
	9	4						7
2						8	9	
		9	5	2			4	1
4	2		1	6	9			
1	6		8				7	

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



Medgeneracijski center Kranj (LUK—MC),
Cesta talcev 7, 4000 Kranj | Mobitel: 041 724 134
E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
<https://www.luniverza.si>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

CERKLJE NA GORENJSKEM



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA JANUARJA

Prosimo za prijave na
LUK—MC: 041 724 134 ali
vgc-gorenjska@luniverza.si

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

AKTIVNOSTI

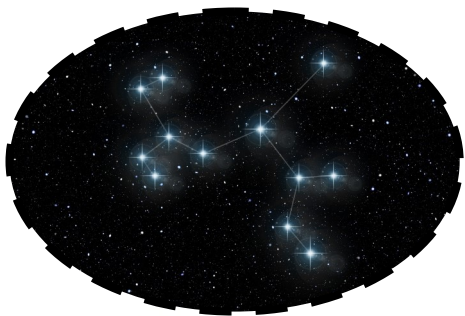
Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

ASTROLOGIJA—tečaj

Torek 14. 21., 28. 1. 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.

V torek **28. 1. 2020** bomo ob predhodni prijavi **od 15.30 do 16.30** na voljo tudi za individualni svetovanje.



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

VEČER LJUDSKIH PESMI— VEČER Z MORAVŠKO MARO

Petek, 31. 1. 2020
od 19.00 do 21.00
Gasilski dom Lahovče

Večgeneracijski center Gorenjske vabi na tematski večer ljudskih pesmi in medgeneracijsko druženje. Gostja večera bo Mara Vilar, bolj poznana kot Moravška Mara. Če zna kdo človeku narisati nasmeh na obraz in razširiti srce, je to zagotovo Moravška Mara. To prav dobro vedo tisti, ki so delali v domžalskem Toku, kjer je pred štiridesetimi leti ustanočila tovarniški pevski zbor, bila njegova gonilna sila tudi po svoji upokojitvi in propadu tovarne. Danes Moravško Maro širna Slovenija pozna kot najbolj prepoznaven obraz ljudskih pevk Kulturnega društva Domžale, ki so nastopile v oddaji Slovenija ima talent.



VADBA ZA GIBLIVOST

Ponedeljek, 6. ,13. ,20, 27. 1. 2020
od 17.30 do 18.30
OŠ Cerklje, avla pred zbornico

Vadba **moči** in vadba **giblivosti** 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, 9. 1. 2020
od 19.00 do 20.30

