

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

REKREATIVNI POHOD NA ŠENTURŠKO GORO JULIJ IN AVGUST

Vsak torek ob 7.00—pričnemo 7. 7. 2020
Vsako sredo ob 18.00 - pričnemo 8. 7. 2020
Štart: Poženik
(v primeru slabega vremena pohod odpade)

Jutranji pohod: ob torkih zjutraj, ob 7h, ko je narava še mirna- za tiste, ki so prosti dopoldne, a bi še kljub temu želeli potem "imet kaj od dneva" - štart iz Poženika.

Popoldanski pohod: ob sredah popoldne, ob 18h - za tiste, ki so prosti popoldne, ko ni več tako vroče - prav tako štart iz Poženika



Ob štartu bomo najprej naredili nekaj vaj - ogrevanja. Poleg druženja in hoje, ki je za telo zelo zdrava, pa se bomo na teh naših pohodih usmerili tudi v dihanje. Dihanje je za človeka zelo pomemben faktor pri ohranjanju zdravja in vse prevečkrat dihamo narobe, poleg tega pa nam dihanje lahko zelo pomaga pri umirjanju in obvladovanju sebe v različnih situacijah.

Priporočamo, da pridete na pohod primerno oblečeni in obuti in da imate s seboj kako podlago za sedet in seveda - vodo.
Predhodne prijave niso potrebne.

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

MEDITACIJA : Vodena vizualizacija — NAŠ EGO

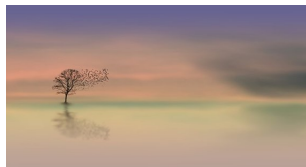
Ponedeljek, 13. 7. 2020 od 19.30 do 20.30
na daljavo

MEDITACIJA : Vodena vizualizacija — ODPUŠČANJE

Ponedeljek, 10. 8. 2020 od 19.30 do 20.30
na daljavo

Vabimo vas k nadaljevanju vodene meditacije tokrat na temo Ohranjanje razsodnosti. Kratkemu uvodu s teorijo bo sledila vodena vizualizacija na temo. Skozi meditacijo vas bo vodila Tanja Ravnikar.

Za udeležbo je potrebna predhodna prijava po e-pošti na naslov mck-prijava@luniverza.com ali po telefonu na številko 04 280 48 25.



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**

CERKLJE NA GORENJSKEM



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA JULIJ—AVGUST

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

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

BEREMO SKUPAJ

Četrtek, 2. 7. 2020 od 18.00 do 19.00
Bar Kern Cerklje

Četrtek, 6. 8. 2020 od 18.00 do 19.00
Bar Kern Cerklje

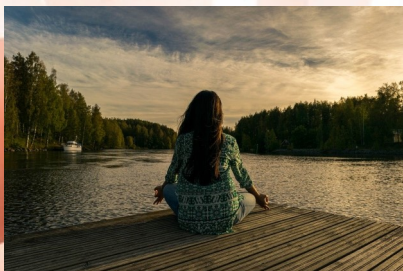


ENERGIJSKE TOČKE—ČOLNARNA TRBOJE

Četrtek, 13.8.2020 ob 18.00 uri
zbor na parkirišču pred cerkvijo v Šenčurju
(obvezne prijave zaradi dogovora o prevozu)

Ste vedeli, da je ob Trbojskem jezeru prostor z dobrimi energijskimi točkami? Sprehodili se bomo po energijskih točkah in občudovali naravo. Ob jezeru gnezdi več kot 140 vrst ptic. V poletnih mesecih pa nudi prijetno ohladitev.

Do jezera se bomo odpeljali s svojimi avtomobili, zato ob prijavi sporočite, če potrebujete prevoz ali če ga lahko ponudite.



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

ASTROLOGIJA—tečaj

Ponedeljek, 6. 7. 2020 od 17.00 do 19.00
na daljavo

Ponedeljek, 24. 8. 2020 od 17.00 do 19.00
na daljavo

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. Pridružite se tematskemu predavanju na daljavo s Tadejem Šinkom.

Za udeležbo je potrebna predhodna prijava po e-pošti na naslov mck-prijava@luniverza.com ali po telefonu na številko 04 280 48 25.



NABIRANJE BEZGOVIH JAGOD IN PRIPRAVA TERJAKA

Četrtek, 27.8.2020 od 8.00 do 11.00 ure
Zbor pred Turističnim društvom Šenčur

Terjak nasploh pomaga proti prehladu, vročini, gripi in celo pljučnici ter astmi. Terjak uporabljamo tudi za splošno čiščenje telesa, prav pa na pride tudi pri zdravljenju »mačka«

V primeru, da jagode še ne bodo zrele, bomo delavnico prestavili na september.



AKTIVNOSTI

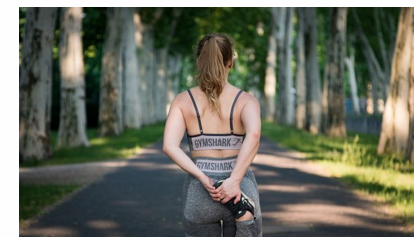
Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

TELOVADBA—VADBA ZA ZDRAVO TELO

Ponedeljek, 6 in 20. 7. 2020
od 18.00 do 19.00

OŠ Cerklje, zunanje igrišče ob šoli
(v primeru slabega vremena vadba odpade)

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. S seboj prinesite podlago za vadbo.



SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

po predhodnem dogovoru na telefon 031 721 149

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

