

AKTIVNOSTI

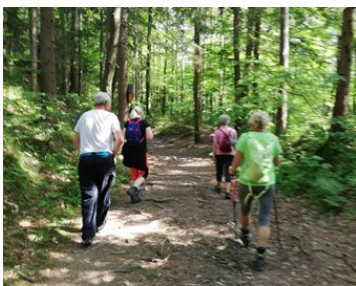
Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

REKREATIVNI POHOD NA ŠENTURŠKO GORO

Vsak torek ob 7.00—pričnemo 2.6.2020
Vsako sredo ob 18.00 - pričnemo 3.6.2020
Štart: Poženik
(v primeru slabega vremena pohod odpade)

Jutranji pohod: ob torkih zjutraj, ob 7h, ko je nara-
va 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 - ogreva-
nja. Poleg druženja in hoje, ki je za telo zelo zdra-
va, pa se bomo na teh naših pohodih usmerili tudi
v dihanje. Dihanje je za človeka zelo pomemben
faktor pri ohranjanju zdravja in vse prevečkrat di-
hamo narobe, poleg tega pa nam dihanje lahko
zelo pomaga pri umirjanju in obvladovanju sebe v
raznih situacijah.

Priporočamo, da pridete na pohod primerno oble-
čeni in obuti in da imate s seboj kako podlago za
sedet in seveda - vodo.

Predhodne prijave niso potrebne.

AKTIVNOSTI

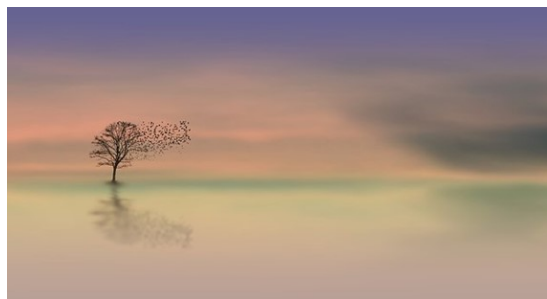
Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

MEDITACIJA : Vodena vizualizacija — Ohranjanje razsodnosti

Ponedeljek, 29. 6. 2020
od 19.30 do 20.30
na daljavo

Vabimo vas k nadaljevanju vodene meditaciji tokrat na
temo Ohranjanje razsodnosti. Kratkemu uvodu s teori-
jo 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 zdrsa 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 JUNIJ

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.

MEDITACIJA : Vodena vizualizacija —Obvladovanje strahu

Ponedeljek, 8. 6. 2020
od 19.30 do 20.30
na daljavo

Meditacija je izraz, ki se dandanes uporablja za različne tehnike pomirjanja, sproščanja, grajenja življenjske energije ter razvijanja sočutja, ljubezni in čuječnosti.

Vabimo vas, da se nam pridružite na vodeni meditaciji na temo Obvladovanje strahu. 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.



AKTIVNOSTI

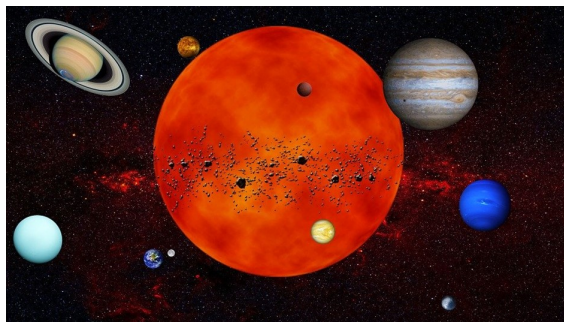
Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

ASTROLOGIJA—tečaj

Ponedeljek, 15. 6. 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.



SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

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



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

TELOVADBA—VADBA ZA ZDRAVO TELO

Ponedeljek, 8 in 15. 5. 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.



BEREMO SKUPAJ

Četrtek, 4. 6. 2020
od 18.00 do 19.00
Bar Kern Cerklje

