

AKTIVNOSTI

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

ALI SEM FIT - TEST HOJE

petek, 5. 11. 2021 ob 11.00

Gasilski dom Lahovče

Aktivnost bomo izvedli le v primeru lepega vremena.

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvaja bomo izvedli test hoje. Test bo izvajal za to posebej usposobljen fizioterapevt.

Preizkusite svojo kondicijo s šestminutnim testom hoje.

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



AKTIVNOSTI

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

AROMATERAPIJA: NOSNI INHALATOR PROTI PREHLADU

torek, 14. 12. 2021 ob 10.00—11.00

TIC Cerklje

Prihaja sezona grip in prehladov. Najbolje je, da smo nanjo primerno pripravljeni. Kako si lahko pomagamo sami? Inhalacija eteričnih olj je eden najučinkovitejših in najpreprostejših načinov uporabe eteričnih olj.

Izdelava nosnega inhalatorja je zelo preprosta, v kar se boste lahko pričeli na delavnici. Inhalatorji so odlični pri težavah kot so sinusitis, prehlad, gripa, oslabilen imunski sistem ...

Ker vonj prodre neposredno v limbični sistem možganov, kjer so med drugim shranjena naša čustva, lahko z eteričnimi olji vplivamo na naše razpoloženje in čustva.



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 CERKLJE



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA NOVEMBER IN DECEMBER 2021

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

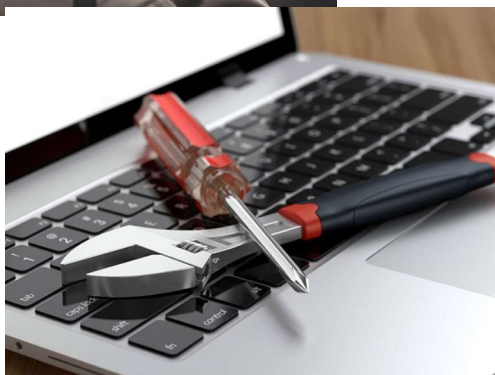
Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

TEHNIČNA PRVA POMOČ

četrtek, 11.11.2021 in 9.12.2021 od 10.30 do 11.30
TIC Cerklje

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



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

VSE ŽE VEM, SAMO ŠE ZAČETI MORAM: HOLESTEROL, SLADKOR IN TLAK

torek, 9.11.2021 od 9.00 do 10.00
TIC Cerklje

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvaja dipl. medicinska sestra. Pogledali boste kako obvladovati povišane maščobe v krvi, zvišan sladkor in krvni tlak.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25
Delavnico bomo izvedli, če bo vsaj 5 prijavljenih udeležencev.



DELAVNICA: ZDRAVO JEM

četrtek, 12., 19, 26.11. in 3., 10., 12.12.2021 od 9.00 do 10.00
TIC Cerklje

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvaja dietetičarka. Delavnica obsega 5 srečanj po eno uro. Udeleženci dobijo tudi knjižico z recepti. Zaželeno, da ste prisotni na vseh srečanjih.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25.
Delavnico bomo izvedli, če bo vsaj 5 prijavljenih udeležencev.



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

UMOVADBA

TIC Cerklje
petek, 26.11. in 17.12.2021 od 11.30 do 12.30

Dom Taber
petek, 12., 26.11. in 24.12.2021

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

