

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

USTVARJALNA DELAVNICA: RISANJE MANDAL

Torek, 20. 10. 2020 od 16.30 do 18.30

Lokacija: TIC - Cerklje

Spoznavali in vstopili bomo čarobni svet **mandal**. Risanje mandal na podlagi svete geometrije je starodavna znanost. V preteklosti so jo za razbremenitev uma risali filozofi, učenjaki, modreci pa tudi preprosti ljudje. Risanje mandal prebuja v nas notranji mir, povezanost z lastnim bitjem, obenem pa dopušča fantaziji prosto pot. Že samo risanje in barvanje mandal nas pomirja in dviga našo zavest. Privoščite si čas samo zase in pustite vsakdanjik za seboj.



BEREMO SKUPAJ

Četrtek, 8. 10. 2020

od 18.00 do 19.00

Bar Kern Cerklje



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

SPREGOVORIMO O DEMENCI: KAKO ZAPOSLOTITI OSEBO Z DEMENCO

Torek 27.10.2020

od 18.00 do 19.00

Občina Cerklje: sejna soba



Vsakodnevne aktivnosti za osebe z demenco sčasoma postanejo pretežke. Zato je pomembno, da jim ponudimo dejavnosti, ki jih lahko sami dokončajo in se ob tem počutijo uspešne. Vsaka oseba je drugačna, zato bo potrebno nekaj ustvarjalnosti, da bi našli ustrezne dejavnosti.

Delavnica: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA:

UVODNO SREČANJE

Ponedeljek, 12. 10. 2020 od 17.00 - 18.00 ure

Lokacija: TIC - Cerklje



Bi radi izgubili nekaj kilogramov.

Vam diete ne pomagajo?

Si želite vpeljati spremembe v vaše življenje?

Za zdrav življenjski slog nikoli ni prepozno.

Zdrav življenjski slog je osnova za zdravje. Tak slog obsega zdravo prehrano, telesno aktivnost, opustitev nezdravih življenjskih navad in izogibanje stresu.

Za vas pripravljamo sklop vodenih delavnic, ki vam bodo v pomoč pri premagovanju samega sebe in pri vpeljevanju novosti v svoje življenje.

Vas zanima? **Pridružite se nam na uvodnem srečanju, kjer vam bomo program predstavili.**

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

TELOVADBA—VADBA ZA ZDRAVO TELO

Ponedeljek, 5., 12., 19., in 26.10.2020

od 18.00 do 19.00

Gasilski dom Zg. Brnik

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

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

