

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

REKREATIVNI POHOD NA ŠENTURŠKO GORO

Vsak torek ob 7.00

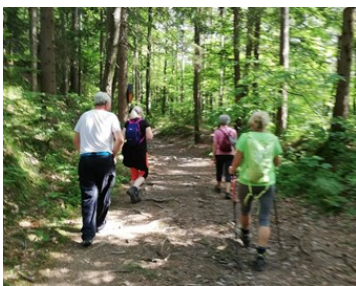
Vsako sredo ob 18.00

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 meditacija

Tema 7.9.: Obsojanje

Tema 21.9.: Moč misli

Ponedeljek, 7. 9. in 21.9.2020

od 19.30 do 20.30

na daljavo

Vabimo vas k nadaljevanju vodene meditacije tokrat na temo Obsojanje in Moč misli. 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



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 SEPTEMBER

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.

PREDAVANJE O KAPI IN ŽIVLJENJE PO NJEJ

Torek, 29. 9. 2020

od 16.30 do 19.00

Sejna soba občine Cerklje

Število oseb je omejeno (15).

Imate osebno izkušnjo s kapjo? Morda imate v svoji bližini koga, ki se je srečal z njo? Kako bi reagirali v takem trenutku? Naše predavanje in pogovor tokrat ne bosta temeljila na zdravstveni teoriji, ampak na življenjskih dejstvih, s katerimi se lahko srečamo na vsakem koraku, ko nam kap nepričakovano spremeni življenje.



BEREMO SKUPAJ

Četrtek, 3. 9. 2020

od 18.00 do 19.00

Bar Kern Cerklje



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

PLESNI TEČAJ: LATINO PLESI ZA POSAMEZNIKE IN PARE

Ob četrtnih: začnemo 10. 9. 2020

od 18.30 do 19.30

Gasilski dom Lahovče

Doživite z nami eno uro sproščujoče rekreacije in pridobite znanje plesa hkrati. Naučili se boste osnovne korake različnih južnoameriških družabnih plesov. Plesnega tečaja se lahko udeležite posamično, brez plesnega partnerja.

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.

TELOVADBA—VADBA ZA ZDRAVO TELO

Ponedeljek, 21. in 28. 9. 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

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

