

AKTIVNOSTI

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

Vadba: Nordijska hoja

Vsak ponedeljek
od 17.30 - 18.30 ure —prvo srečanje 6.9.2021
Vsako sredo
Od 8.00 do 9.00 ure — prvo srečanje 8.9.2021
Zbor pred kavarno Strmol

Nordijska hoja je sproščena vzdržljiva aerobna vadba, katere se lahko loti večina ljudi. Ne potrebujete drage opreme. Le voljo, udobna oblačila in palice. Tudi, če ste povsem začetnik, je nordijska hoja primerna za vas. Večina ljudi se v sodobnem svetu giblje premalo. Uspeh in zadovoljstvo pri nordijski hoji nista odvisna od telesne moči. Hodimo lahko dejansko v vsakem vremenu, v vseh letnih časih in kjerkoli.

Delavnico vodi Tadeja Brankovič
Zbor pred kavarno Strmol. S seboj prinesite palice.



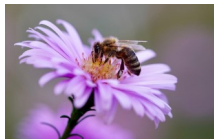
Študijski krožek: ČEBELA IN ČLOVEK ZA EN SVET

Ponedeljek, 30.8. 2021 od 18.00 do 19.00
Čebelarški muzej Spodnji Brnik



»Čebelice, čebelice, saj moje ste prijateljice...«

Vabljeni na srečanja študijskega krožka, na katerih se bomo poglobili v skrivnostni svet čebel in čmrlejev.



AKTIVNOSTI

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

POHOD NA ROBLEK

Sobota: 11.9.2021
Zbor: ob 6.00 pred OŠ Cerklje.
Skupni prevoz ni organiziran—lasten prevoz.

»Na Roblek bom odšel, in ljubco sabo vzela.«
Vabljeni na skupni pohod in neformalno druženje. Kot pravi pohodniki poskrbite za primerno obutev in oblačila. Ne pozabite na malico in vodo. Prevoz ni organiziran in bomo odšli z lastnimi prevoznimi sredstvi. Kdor prevoza nima, lahko prisede. V primeru slabega vremena pohod odpade.
Prijave na 04 280 48 25 ali mck-prijava@luniverza.si



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 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.

LATINO PLESI ZA POSAMEZNIKE

Četrtek, 9., 16, 23., in 30. 9 2021 od 18.30 do 19.30
Lokacija: dvorana Gasilski dom ZG. Brnik

Tečaj latino plesov za ljubitelje plesa z vrhunskim učiteljem.

Doživite z nami vsak teden eno uro sproščujoče rekreacije in pridobite znanje plesa hkrati.

- Naučili se boste osnovne korake različnih južnoameriških družabnih plesov - kot so rumba, cha-cha-cha, bachata, samba, in salsa.
- Plesnega tečaja se lahko udeležite posamično, brez plesnega partnerja.
- Plesni koraki so preprosti, zato ni potrebnega nobene predznanja.

Vroči latino ritmi bodo v vas obudili strast do življenja in radost gibanja.

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



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

DELAVNICA: ROČNA IZDELAVA OKVIRJA ZA SLIKO

Četrtek 16.9.2021 od 16.30 do 18.30
Gasilski dom Lahovče

Izdelajte si svoj okvir za prav posebno sliko in ga okrasite z motivom, ki vas navdihuje. Lesene okvire boste okrasili z naravnimi materiali in jih lahko polepšate s svojo domišljijo? Odlična ideja, da z njimi okrasite stanovanje ali pa jih podarite za darilo. Vabljeni otroci, starši, babice in dedki! Svoj izdelek odnesete domov.



LITERARNI VEČER: GLAVARJEV VEČER

Nedelja, 19.9.2021 od 17.00 - 19.00 ure
Prostor prireditve objavljamo naknadno

Lanski častitljivi jubilej cerkljanskih čebelarjev obeležujemo letos v okviru študijskega krožka *Čebela in človek za en svet*. Z dogodkom želimo počastiti 300. obletnico rojstva Petra Pavla Glavarja, velikana do-brote, ljubezni in obnove človeških src, ki je bil hkrati čebelar in dober gospodar

LITERARNI VEČER: IVAN HRIBAR

Ponedeljek, 20.9.2021 od 18.00 - 19.30 ure
On– line dogodek (live)
(prijave zbiramo na mck-prijava@luniverza.si)

Ivan Hribar: slovenski bančnik, politik, diplomat in publicist. Rojen v Trzinu, delal v Ljubljani, a po srcu Cerkljan. Vas zanima zakaj? Pridružite se nam in predstavili vam bomo njegovo vrednost in prispevek k slovenski zgodovini.

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

LJUDSKI VEČER: SMAJNA NEDELJA NA VASI

Petek, 10.9. 2021
od 17.30 do 19.30
Gasilski dom Lahovče

Vabimo vas, da se nam pridružite na ljudskem večeru, kjer bomo člani študijskega krožka prikazali nekaj običajev, ki so potekale ob semanjih nedeljah na vasi. V goste smo povabili tudi Branko Urbanija, ki nam bo iz antropološkega vidika osvetlila ta vaški praznik. Na večeru bodo tudi sodelovale pevke skupine Dečve in gostje iz Železne Kaple.



Predavanje: KAKO GIBANJE VPLIVA NA NAŠE ZDRAVJE—NORDIJSKA HOJA

Torek, 28.9.2021 od 18.00 - 19.30 ure
On– line dogodek (live)
(prijave zbiramo na mck-prijava@luniverza.si)

Razlika med navadno hojo in nordijsko hojo je le v pravilni uporabi palic. Nordijska hoja ni samo hoja, ampak pomembna enota vadbe oziroma rekreacija, kjer premigate prav vse mišice v telesu. In to je tista bistvena prednost nordijske hoje. Ko si vzamemo čas in ko smo aktivni, želimo, da v tistem času naredimo kar največ kar lahko. Telo nam je po vadbi nordijske hoje hvaležno.

SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

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

