PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI
Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Telovadba za vse generacije

Ponedeljek, 09.4.. in 23.04.2018 od 16.00 do 17.00
OŠ Cerklje na Gorenjskem

Grški rek »zdrav duh v zdravem telesu« govori, da je telesna aktivnost pomembna tudi za človekovega duha. Bojana Dujović vam bo predstavila izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa, ki vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.

Beremo skupaj

Ponedeljek, 23.04.2018 od 19.00 v muzejski sobi Petrovčeve hiše

Srečanje bo v **noči knjige z naslovom BOREC ZA NARODOV BLAGOR**.
Vabimo tudi ne tako oddaljene Kranjce, da se nam pridružite.
Prijazen pozdrav,
Daniela Močnik z ekipo BŠK Liberius

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI
Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

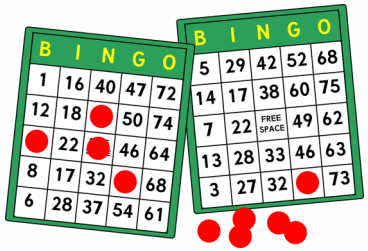
Sreda, 25.04. 2018 od 09.00 do 10.30
TIC Cerklje na Gorenjskem, muzejska soba

Dober spomin pomeni, da si zapomnimo stvari, ki so pomembne in pozabimo tisto kar je manj pomembno. Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja. Na delavnici boste spoznali preproste vaje s katerimi lahko krepite spomin.

Tombola

Torek, 17.04.2018 od 16.30 do 17.30
TIC Cerklje na Gorenjskem, muzejska soba

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.



POSEBNI DOGODKI
Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Naravno somatsko gibanje

Sreda, 04.04. in 18.04. 2018 od 17.00 do 18.30
OŠ Cerklje na Gorenjskem

Izvajanje somatskih gibov je naravna, nežna, neboleča in varna tehnika, s katero dosežemo večje zavedanje lastnega telesa, globoko sproščenost. Znova se učimo mehkega gibanja in prevzamemo kontrolo našega gibanja.
Primerna je za vse, ki se spopadate s kroničnimi boleči-nami: v hrbtu, ramah, kolkih, kolenih, zapestjih,… Z rednim izvajanjem somatskih vaj ozaveščamo ter zdravimo vsakodnevni stres, prav tako pa tudi fizične in čustvene travme.

Povejmo si – pogovorna skupina

Sreda, 04.04.2018 od 09.00 do 10.30
OŠ Cerklje na Gorenjskem

Skupina, namenjena izmenjavi izkušenj in mnenj. Člani dobijo podporo ne glede na težavo, ter življenjsko situacijo. Sami določijo temo pogovorov in s tem usmerjajo srečanja na konkreten problem ali pa so pretežno družabne narave.

Urejanje parka

Petek, 13.04.2018 od 10.00 do 11.30
Dom Taber

Narava pomirja. Zato je še toliko bolj važno, da si tudi vrt uredimo tako, da se bomo na njem dobro počutili in tja radi zahajali. Vabljeni vsi, ki imate veselje pri urejanju in skrbi za domski park.

Sestavljam mozaik svoje podobe

Sreda, 11. 4. 2018, 18.00 do 20.00 Medgeneracijski center Kranj

»Kdo sem jaz?« se včasih vprašamo, ali pa se zamislimo ob vprašanju drugih. To vprašanje nas lahko spravi v stisko, saj bi nekako morali vedeti, kdo smo. Pa je res tako preprosto? Je moja samopodoba res nekaj dokončno izoblikovanega ali je nekaj stalno spreminjajočega se? Na to in na druga vprašanja bomo poskušali odgovoriti na predavanju Sestavljam mozaik svoje podobe. Precej poudarka bomo dali tudi na odnose, v katerih se moja samopodoba razvija in oblikuje. O spoznavanju samega sebe bo predavala Janja Frelih Gorjanc.

Dan odprtih vrat Medgeneracijskega centra Kranj.

Četrtek, 19. 4. 2018, 9.30 do 19.30
Medgeneracijski center Kranj

Program v Medgeneracijskem centru je zaživel, število obiskovalcev se iz meseca v mesec povečuje. Četrtek, 19. april, pa bo dan, ko ste vabljeni na PREDSTAVITEV AKTIVNOSTI V MEDGENERACIJSKEM CENTRU KRANJ, ki so se odvile v tem letu. Vabljeni ob 9.30, 11.30, 14.30, 16.30 in 18.30 uri.

V Medgeneracijskem centru Kranj (v sklopu projekta Večgeneracijski center Gorenjske), je vsak delovnik med 8.00 in 18.00 uro uporabnikom na voljo prostor za neformalno in 18.00 uro uporabnikom na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem deluje tudi informacijsko središče, kjer uporabnike informiramo o dejavnosti in programu centra ter podajamo informacije o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih stisk in težav v regiji.

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.

Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj | Mobi- tel: 041 724 134 E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
https://www.facebook.com /MCK KRANJ

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Večgeneracijski center Gorenjske

CERKLJE NA GORENJSKEM

AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA APRIL 2018

Prosimo za prijave na
MCK: 041 724 134 ali
vgc-gorenjska@luniverza.si

Pridržujemo si pravico do manjših sprememb v programu.
Udeležba na aktivnostih projekta VGC Gorenjske je na lastno odgovornost.