

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Inštrukcije iz matematike

Vsak ponedeljek od 15.00 do 19.00
TIC Cerklje, muzejska soba

Pomoč pri razumevanju in razlaga snovi za osnovnošolce.

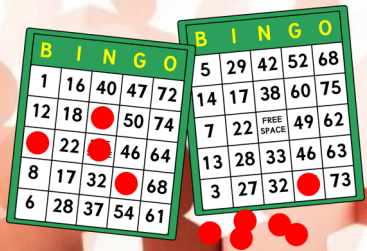
Obvezna prijava na tel. št. 041 724 134.



Tombola

Torek, 13.11.2018 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, smeja in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.



PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Četrtek, 22.11.2018 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.



Beremo skupaj

Četrtek, 08.11.2018 od 19.00 do 20.30
Bar Kern - posebna soba
Bar Kern, Cerklje na Gorenjskem

Z veseljem pridite med nas, zvedeli boste mnogo novega za življenje, zdravje in veselje.



POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Demenca—kaj pa sedaj

Torek, 27.11.2018 ob 17.00
Predavalnica na občini Cerklje

S pomočjo podporne skupnosti lahko osebe z demenco ostanejo dlje časa aktivne in v domačem okolju. Zato je ključnega pomena zagotoviti demenci prijazno okolje, saj v takšnem okolju osebe z demenco lahko živijo kakovostno in samostojno, prispevajo k skupnosti, živijo varno, dobijo podporo, pomoč in razumevanje ter ohranjajo svojo socialno mrežo.

Predavanje organizirata Ljudska univerza Kranj in Društvo upokojencev Cerklje.

Urejanje parka

Petek, 23.11.2018 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.



Telovadba za prožno telo

Vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30
OŠ Cerklje, vhod pri športni dvorani

Gibljivost je ena izmed motoričnih sposobnosti, ki z leti slabi, če ne delamo na tem, da ostaja naše telo prožno in gibljivo. Z vajami bomo razmigali celotno telo in ga ohranjali v kondiciji.



Predstavitve metode EFT

Torek, 06.11.2018 od 18.00 do 19.30
Medgeneracijski center Kranj

Tapkanje je metoda, s katero odpravljamo motnje v energijskem sistemu telesa, ki se kažejo kot negativna čustva in kot telesne težave (glavobol, napetost v ramah, plitko dihanje...). S tapkanjem spreminjamo omejujoča prepričanja, ki nam ne koristijo več in popravljamo svojo samopodobo.

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/MCKKRANJ>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

CERKLJE NA GORENJSKEM



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA NOVEMBER 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.