

## 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

Pričnemo 24.9.2018

Pomoč pri razumevanju in razlaga snovi za osnovnošolce.

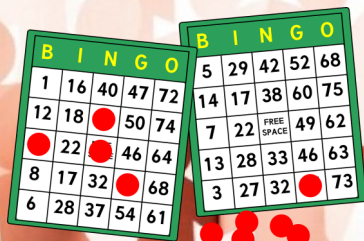
Obvezna prijava na tel. št. 041 724 134.



### Tombola

Torek, 18.09.2018 od 16.30. do 17.30  
16.10.2018 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.



## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Umovadba za starejše

Četrtek, 27.09.2018 od 09.00 do 10.30  
25.10.2018 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



### Beremo skupaj

Ponedeljek, 01.10.2018 od 19.00 do 20.30  
Bar Kern

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



## POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Risanje mandal - način sproščanja

Sreda, 17.10.2018 od 17.00 do 19.00  
TIC Cerklje, muzejska soba  
Prijave na tel. št. 041 724 134

Verjetno ste vsaj enkrat srečali razkošni prikaz kroga, organiziranega okoli središča, v katerem so liki, simboli, figure ali znaki razporejeni simetrično ali komplementarno. Mandala pušča sledi povsod v naravi; cvetje, školjke, morska zvezda, snežinke, planeti, prerez plodov sadja in drevesa...

Pridružite se nam pri sproščanju s pomočjo risanja mandal!

### Urejanje parka

Petek, 28.09.2018 od 10.00 do 11.30  
26.10.2018 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



## Predstavitve metode EFT

Torek, 11.09.2018 od 18.00 do 19.30  
Medgeneracijski center Kranj

Tapkanje je metoda, s katero odpravljamo motnje v energijskem sistemu, ki se kažejo kot negativna čustva in kot telesne težave (glavobol, napetost v ramah, plitko dihanje...). Lahko se lotimo tudi večjih težav, kot so nespečnost, depresija, fobije in travme. S tapkanjem spreminjamo omejujoča prepričanja, ki nam ne koristijo več in popravljamo samopodobo.

## Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni

Petek, 21.09.2018 od 10.30 do 12.00  
Medgeneracijski center Kranj

Na svetovni dan Alzheimerjeve bolezni vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin. Dobimo se pred Medgeneracijskim centrom Kranj, Cesta talcev 7 in gremo do Doma upokojencev Kranj, kjer se bomo pogovarjali o demenci. Ob tej priložnosti si bomo ogledali senzomotorično sobo ter odprli novo Demenci prijazno točko v Kranju.



## Kuhajmo z Matejo Reš ČAROBNI SVET BUČ

Četrtek, 20.09.2018 od 17.00 do 20.00  
Medgeneracijski center Kranj

Spoznali bomo glavne sorte buč, razlike med njimi, njihovo uporabnost in koristi za zdravje. Pozornost bomo namenili načinom uporabe buč, olja in pešk. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb na tel. št. 041 724 134.

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- f 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 SEPTEMBER IN OKTOBER 2018

Prosimo za prijave na  
MCK: 041 724 134 ali  
[vgc-gorenjska@luniverza.si](mailto:vgc-gorenjska@luniverza.si)

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