

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Telovadba za vse generacije

Ponedeljek, 12.2. in 26.2.2018 od 16.00 do 17.00
OŠ Cerklje na Gorenjskem, vhod pri športni dvorani

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.

Umovadba za starejše

Sreda, 14.2. 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.



PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Beremo skupaj

Ponedeljek, 5.2. in 19.2.2018 od 18.00 do 19.30
Bar Kern

V mesecu kulture bomo odstirali opus slovenskega zdomstva preko prvega klasika naše zdomske literature Antona Novačana do sodobniških snovanj in se soočili s problemi izseljenstva in vseslovenske kulture.

Naša nova lokacija delovanja je v posebni sobi Bara Kern v Cerkljah, Trg Davorina Jenka 9

Povejmo si

Sreda, 21.2.2018 ob 09.00— 10.30
TIC Cerklje, 1. nadstropje (muzejska soba)

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



POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Tombola

Torek, 27.2.2018 ob 16.30—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 zabavo, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.

Urejanje parka

Petek, 9.2 in 23.2.2018 ob 10.00—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.



Naravno somatsko gibanje

Sreda, 7.2. 2018 od 17.00—18.30
OŠ Cerklje

Znate pravilno sedeti, se obrniti in pogledati nazaj? Tokratna delavnica somatskih gibov je namenjena učenju sprostitve v kolkih, nadzoru mišic trupa in posledično odprave zategnenosti v vratu in ramah.

Naravno somatsko gibanje

Sreda, 21.2.2018 od 17.00—18.30
OŠ Cerklje

Spoznali bomo kako občutiti in nadzorovati ter z manj truda izvajati premikanje medenice v vse smereh ob sedolovanju celega telesa. Zaznali bomo, kako se telo obrača in vrti ter kako se gibajo stopala, noge, kolki in medenica

Učim se slovensko

Torek, 6.2., 13.2. in 27.2.2018 ,
15.30—17.00
OŠ Cerklje

Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje ter pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji.

Kuhajmo z Matejo Reš: Stročnice

četrtek, 15. 2. 2018, 17.00 - 20.00
Medgeneracijski center Kranj

Spoznali bomo, kako pripravljati stročnice, da nam najboljše teknejo in ne povzročajo prebavnih motenj. Stročnice so najboljši rastlinski vir beljakovin. Zaradi vlaknin in sestavljenih sladkorjev so za zdrav življenjski slog precejšnjega pomena. Govora bo o soji, fižolu, bobu, leči, čičeriki in še čem. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb.

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.



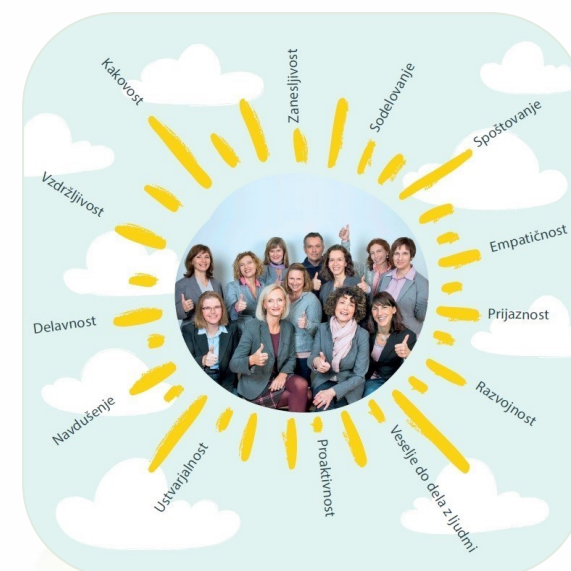
Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |
Mobi- tel: 041 724 134 E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
<https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**



**VEČGENERACIJSKEGA CENTRA V
OBČINI CERKLJE NA GORENJSKEM
FEBRUAR 2018**

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

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