

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

UMOVADBA

ČETRTEK 21.11. 2019 od 10.00 do 11.00
TIC Cerklje

Umovadba je program za okrepitev naše umske sposobnosti. Predstavili vam bomo vrsto metod in vaj za kognitivni trening, ki lahko izboljšajo spomin in pozornost.



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

USTVRJALNA DELAVNICA—MANDALE

Torek, 19.11. od 16.30 do 19.00
TIC Cerklje

Mandale - podobe, zasnovane v krogu. V njih sta združena natančnost, filigranska preciznost in domišljija ter navdih. Risanje in barvanje mandal nas pomirja in naj bi delovalo na zavest pri vsakem posamezniku drugače. Zaradi procesa nastajanja in barvnih harmonij so mandale simbol moči in kot energetski zapis večne. Nekatere mandale so izdelane za voščilnice, na koledarju ali na različnih embalažah ...



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 (LUK—MC),
Cesta talcev 7, 4000 Kranj | Mobitel: 041 724 134
E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
<https://www.luniverza.si>



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

CERKLJE NA GORENJSKEM



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA NOVEMBER

Prosimo za prijave na
LUK—MC: 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.

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

ASTROLOGIJA—tečaj

Torek 12.11., 19.11., 26.11.,
od 16.30 do 18.00
OŠ Cerklje, učilnica 100

Vse več in več nas je, ki si želimo pokukati v svet med zvezde. Tehnike, ki nam to omogočajo izvirajo iz astronomije, natančneje iz ASTROLOGIJE.

Nekaj osnov, ki so nam v pomoč pri odstiranju novih znanj, da pokukamo v svet planetov, vam bomo prišepnili na ASTROLOŠKEM TEČAJU ZA DOMAČO UPORABO.



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS IN MOJA PRAVICA DO BREZPLAČNEGA CEPLJENJA

Torek, 5.11.2019
od 10.00 do 11.00
TIC Cerklje– zgoraj

Z letošnjim letom je zdravstvena zavarovalnica omogočila brezplačno cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu. Komu je cepljenje namenjeno in pod kakšnimi pogoji, kje se lahko cepimo in kako sploh ukrepamo, ko klopa odkrijemo na svoji koži? Je primerno, da klopa odstranjujemo s pinceto, ali obstaja še kak drug učinkovit način, da se spopademo z njim?

BEREMO SKUPAJ

Četrtek, 07.11.2019 od 18.00 do 19.30
Bar Kern Cerklje



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

TELOVADIMO— Feldenkrais vadba za zdravo telo

Sreda 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.
Od 17.30 do 18.30
avla OŠ

Metoda Feldenkrais je način učenja - učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Z nežnimi, lahкими gibi in usmerjeno pozornostjo, dosežemo optimalen način gibanja in izboljšanje telesnih funkcij. **Izboljša se:** drža, gibljivost, ravnotežje, koordinacija, samopodoba, zmanjšajo se bolečine (v sklepih, hrbtu, vratu, ramah, nogah, kolkah, kolenih...), popustijo napetosti v mišicah. **Na vadbo prinesete** vadbena podlago, manjšo blazino za pod glavo. Obuti v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna in topla oblačila.

SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

Torek, 5.11.2019 ob 10.00
TIC Cerklje—zgoraj

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

