

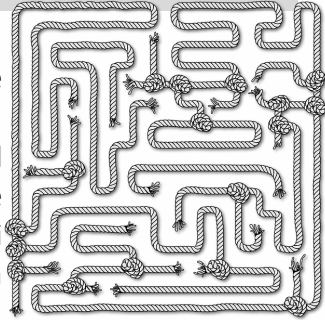
AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

UMOVADBA

Sreda, 18. 12. 2019
od 10.00 do 11.00
TIC Cerklje

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



USTVRJALNA DELAVNICA— ZAVIJANJE DARIL

Torek, 3. 12. 2019
od 17. do 19.30
Bar Kern

Prihaja čas praznovanja in obdarovanja. Darila, ki jih podarimo bližnjim imajo še večjo vrednost, če jih lepo in domiselno zavijemo. Zato vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer boste spoznali kreativne načine zavijanja daril ter kakšne vrste materiala in katere tehnike uporabljamo za posamezne vrste daril.



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ | 60 LET

UNIVERZA ZA STAREJŠE SVETOVANJE

DELAVNICE, ŠTUDIJSKI KROŽKI
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

PRIDOBITEV IZOBRAZBE
JEZIKOVNI TEČAJI

STROKOVNA USPOSABLJANJA
RAZVOJ KOMPETENC

**Z NOVIMI ZNANJI
OBRNITE
NOV LIST V 2020.**

cilj je blizu

04 280 48 00 | f www.luniverza.si

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 DECEMBRA

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 10. 12., 17. 12., 2019

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.

V torek

17.12.2019 bomo ob predhodni prijavi od 15.30 do 16.30 na voljo za individualni svetovanje.



VADBA ZA GIBLJIVOST

Ponedeljek, 2. ,9. ,16., 23. 12. 2019

od 17.30 do 18.30

OŠ Cerklje, avla pred zbornico

Vadba **moči** in vadba **giblivosti** gresta z roko v roki. Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov s čim večjo amplitudo. Gibe kontroliramo z lastnimi mišicami. Vaje za aktivno gibljivost izvedemo na začetku treninga, kot del ogrevanja, vaje za pasivno gibljivost pa na koncu za raztezanje in sproščanje. Z vadbo izboljšamo svoje počutje in gibljivost telesa.



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

ALI VEMO, KAKO ALKOHOL VPLIVA NA MOJE VOZNIŠKE SPOSOBNOSTI?

Torek, 3. 12. 2019

od 10.00 do 11.00

TIC Cerklje



Večgeneracijski center Gorenjske vabi na predavanje z naslovom **Ali vem, kako alkohol vpliva na moje voziške sposobnosti**, ki bo v torek, 3. decembra 2019 ob 10. uri v Petrovčevi hiši v Cerkljah (TIC Cerklje)

BEREMO SKUPAJ

Četrtek, 07. 11. 2019

od 19.00 do 20.30



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

TELOVADIMO— Feldenkrais vadba za zdravo telo

Sreda 4.12., 11.12., 18.12.2019

od 17.30 do 18.30

OŠ Cerklje, avla pred zbornico

Metoda Feldenkrais je način učenja - učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Z nežnimi, lahkiimi 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, kolkih, koljenih...), popustijo napetosti v mišicah. **Na vadbo prinesete** vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna in topla oblačila.

USTVRJALNA DELAVNICA—NOVOLETNE ČESTITKE

Torek, 10. 12.

od 16.30 do 19.00

Gasilski dom Lahovče

Ročna izdelava novoletnih čestitk. Z uporabo raznih tehnik lahko izdelamo čudovite in unikatne voščilnice. Na tokratni ustvarjalnici si bomo izdelali novoletne čestitke.

