

Telovadba za prožno telo

Vsak ponedeljek od 17.30 do 18.30
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. Vabljeni!



Urejanje parka

Petek, 24.05.2019 od 10.00 do 11.30
Dom Taber



Umovadba za starejše

Četrtek. 09.05. ter 06.06.2019 od 09.00 do 10.30; TIC Cerklje na Gorenjskem

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, 09.05.2019 od 18.00 do 19.30
Bar Kern Cerklje



Prva pomoč za starejše

Četrtek, 06.06.2019 od 16.00 do 19.00

Sejna soba občine Cerklje na Gorenjskem

Učenje nujnih ukrepov PP na način, ki je prilagojen psihofizičnim sposobnostim starostnikov, informiranje ter dvig ravni znanja PP starejših. Učenje o izbranih ukrepih pri poškodbah in obolevnih, pomembnih za starostnike.



ISIO (Informiranje in svetovanje v izobraževanju odraslih)

Ponedeljek, 13.05.2019 ob 17.30
OŠ Cerklje, vhod pri športni dvorani

Podporna dejavnost vključevanja v vseživljenjsko učenje nudi:

- pomoč pri odločanju za izobraževanje,
- pomoč pri načrtovanju in organizaciji učenja med potekom izobraževanja,
- pomoč pri načrtovanju vseh nadaljnjih poti učenja in razvoja kariere.

V času izvajanja dejavnosti bo na lokaciji dejavnosti VGC prisotna ISIO svetovalka.

Ustvarjalno šiviljska delavnica

Torek, 14.05.2019 od 17.00 do 19.00

TIC Cerklje na Gorenjskem

Na delavnici v mesecu maju bomo šivali iz jeans-a. Iz starih kavbojk bomo izdelali lepe in uporabne izdelke. S seboj prinesite šivanko in stare kavbojke.



Ustvarjamo s kamni

Torek, 21.5. 2019 od 17.00 do 19.00

TIC Cerklje na Gorenjskem

Kamne bomo pobarvali, nato pa iz njih ustvarili posebne stvaritve.



Notranji dotik

Vsak četrtek v maju, 9., 16., 23. in 30. 5.
od 17.00 do 19.00 v TIC Cerklje

Program NOTRANJI DOTIK te vodi v SRCE, VIDI kdo si in ČUTI tvojo pot, kar te pelje skozi preoblikovanje nezavednega v novo ZAVEST življenja sočutnih odnosov NOVE ZEMLJE, da z lahkotnostjo živiš sebe, ker sprejmeš preteklost, živiš sedanjost in se veseliš prihodnosti.



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



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |
Mobilni: 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 MAJ IN JUNIJ

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.

