

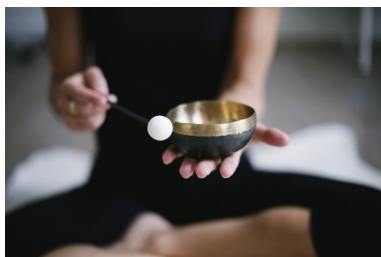
## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### ZDRAVILNI DOTIKI, ZVOKI IN MEDITACIJA

Sreda, 2.10., 9.10., 16.10., 23.10. in 30.10.  
od 18.00 do 19.00  
TIC Cerklje

Na prvem srečanju bomo po kratki predstavitvi tega, kaj lahko naredimo zase v tem tempu življenja, izvedli tudi zvočno terapijo s tibetskimi posodicami v povezavi z vodeno trans-meditacijo. Na naslednjih delavnicah se bomo posvetili sproščanju.



### IZDELAVA JESENSKO ZIMSKEGA ARANŽMAJA - ustvarjalna delavnica

Ponedeljek, 28.10. 2019 od 10.00 do 12.00  
TIC Cerklje

Izdelajte jesensko zimski aranžma iz lokalnih, ekoloških in trajnostnih materialov. Uporabili bomo naravne materiale (slama, les, lubje, mah,...) Zaželeno, da naravne materiale prinesete s seboj.



## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### IZREZOVANJE BUČ

Četrtek, 24.10. od 17.00 do 19.00  
Lahovče - gasilski dom

Običaj izrezovanja buč za 31. oktobra se je s popularno kulturo razširil iz ZDA in postaja vse bolj priljubljen, saj žareča buča popestri jesensko noč na marsikaterem dvorišču. Na praktično delavnico, kjer boste dobili zanimive ideje za izrezovanje buč, **vabljeni otroci v spremstvu odrasle osebe.**

**S seboj prinesite veliko rumeno bučo, nož ali olfa nož in žlico ter posodo ali vrečko za shranjevanje notranjosti buče.**



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 OKTOBER

Prosimo za prijave na  
LUK—MC: 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.

## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### ASTROLOGIJA—tečaj

Ponedeljek 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.  
Od 16.30 do 17.30  
OŠ Cerklje, učilnica 312

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.



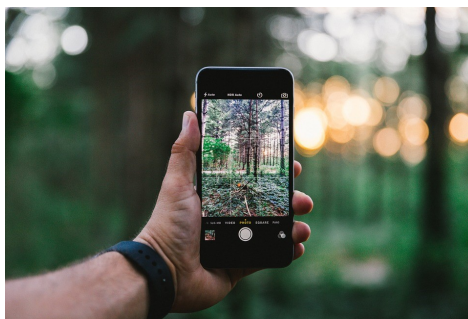
## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### ZAČETNI TEČAJ FOTOGRAFIJE

Ponedeljek, 14.10. in 21.10.  
Sreda, 16.10 in 23.10.  
Od 16.30 do 18.30  
TIC Cerklje

Tečaj fotografije je namenjen začetnikom kot tudi tistim, ki že uporabljate digitalne fotoaparate (kompaktne, SLR, pametne telefone). Naučili se boste uporabljati osnovne in nekatere napredne funkcije, ki jih omogočajo digitalni fotoaparati in boljši pametni telefoni (ostrenje, uporaba časa osvetlitve, zaslonke, bliskavice,...



### Beremo skupaj

Četrtek, 03.10.2019 od 18.00 do 19.30  
Bar Kern Cerklje



## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### TELOVADIMO— vadba za zdravo telo

Ponedeljek 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.  
Od 17.30 do 18.30  
avla OŠ

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.

### SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

Ponedeljek, 16.09.2019 ob 9.00  
Sejna soba občine Cerklje

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

### TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA ODRASLIH Z UPORABO AED

Torek, 01.10..2019 od 10.00 do 12.00  
TIC Cerklje—zgoraj

Bolezni srca in ožilja nedvomno predstavljajo problem sodobne civilizacije in največ odraslih ljudi umre prav zaradi njih. Dobri preventivni ukrepi lahko zmanjšajo pojavnost bolezni srca in ožilja, odpraviti pa jih ne morejo. Vsak laik se bo zato lahko hitro znašel v situaciji, ko bi lahko s pravilnim ravnanjem svojcu, prijatelju ali neznanecu ob nenadnem zastoju srca lahko rešil življenje. Izvaja: Zdravstveni dom Kranj