

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

OKUSNO, PREPROSTO IN HITRO— kulinarična delavnica

Ponedeljek, 27.1.2020 od 17.00 do 20.00 ure
OŠ Šenčur – gospodinjska učilnica

Delavnica je namenjena vsem, ki nam okusna hrana in nasmejani obrazi za mizo pomenijo veliko. Skuhali bomo dva jedilnika od juh do poobedka z uporabo sestavin in postopkov, ki jih vsi poznamo. Vas zanima?

Vaši mentorici Urša in Andreja



AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

SUDOKU — za kratek čas

	4			2		1	9	
			3	5	1		8	6
3	1			9	4	7		
	9	4						7
2						8	9	
		9	5	2			4	1
4	2		1	6	9			
1	6		8				7	

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>

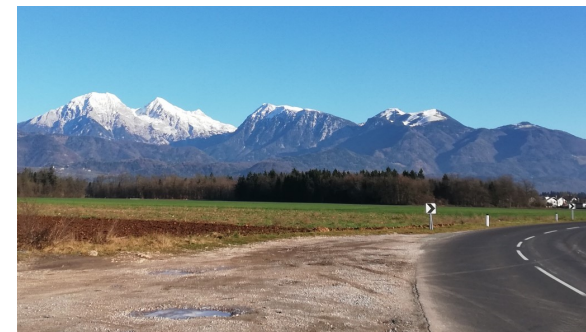


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Večgeneracijski
center Gorenjske

OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA JANUAR

Prosimo za prijave na
LUK—MC: 041 724 134
ali
mck-prijava@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.

MANDALE NA PLATNU— ustvarjalna delavnica

Ponedeljek, 20.1.2020 od 17.00 do 19.00 ure
Hiša čez cesto – Milje

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.



SVETOVANJE ZAPOSLENIM



SVETOVANJE in VREDNOTENJE
ZNANJA ZAPOSLENIH
2016 - 2022
Center za svetovanje in vrednotenje
znanja zaposlenih Gorenjske

Ponedeljek, 20.1.2020 od 17.00 do 18.00 ure
Hiša čez cesto – Milje

Kako, kdaj, kje se učiti: podpora v izobraževanju odraslih.
Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja.
Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj.

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

TELOVADIMO

Torek: 7.1, 14.1, 21.1., 28.1.
od 8.30 do 9.30
Dom krajanov Šenčur—dvorana

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.



UMOVADBA - delavnica

Ponedeljek, 20.1.2020 od 09.30 do 10.30
Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Umovadba krepi možganske mišice. Redno izvajajte ustrezne vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.

AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest

ŠČITNICA—MOJ DRAGULJ—predavanje

Sreda, 22.1.2020 od 10.00 do 11.00
Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Ste hitro brez tehtnega razloga utrujeni? Hujšate ali se vam povečuje teža, čeprav niste spremenili prehranskih navad? Vas zebe, vam je vroče, srce pa hitro bije? Vse to in še kakšne težave so lahko vzrok, ki kaže na nepravilno delovanje ščitnice. Kaj je ščitnica, kakšno funkcijo ima, simptomi obolele ščitnice, kdaj in zakaj k zdravniku, kako poteka zdravljenje, boste lahko izvedeli na predavanju.



PRVA POMOČ ZA RAČUNALNIKE IN PAMETNE TELEFONE

Ponedeljek, 20.1.2020 od 10.30 do 11.30
Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Uporabljate računalnik ali pametni telefon, pa nekaj ne razumete? Če potrebujete hiter nasvet za pošiljanje SMS-a, nastavitve na vaši napravi, iskanje po spletu, o varnosti na internetu,... se oglasite skupaj z vašo napravo in vam bomo svetovali.