

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Telovadba za vse generacije

Ponedeljek, 4.12. in 18.12.2017 od 16.00 do 17.00
OŠ Cerklje na Gorenjskem, vhod pri športni dvorani

Grški rek »zdrav duh v zdravem telesu« govori, da je telesna aktivnost pomembna tudi za človekovega duha. Bojana Dujović vam bo predstavila izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa, ki vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.

Umovadba za starejše

Torek, 12.12. 2017 od 09.00 do 10.30
TIC Cerklje na Gorenjskem, muzejska soba

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.

Povejmo si

Sreda, 6.12.2017 ob 09.00 – 10.30
TIC Cerklje na Gorenjskem, 1. nadstropje
(muzejska soba)

Skupina, namenjena izmenjavi izkušenj in mnenj. Člani dobijo podporo ne glede na problem, ter življenjsko situacijo. Sami določijo temo pogovorov in s tem usmerjajo srečanja na konkreten problem ali pa so pretežno družabne narave.

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Beremo skupaj

Ponedeljek, 4.12. in 18.12.2017 od 18.00 do 19.30
Knjižnica Cerklje na Gorenjskem

Za vse ki radi berete! Skupina, namenjena pogovorom o prebranih knjigah, izmenjavi misli in mnenj. Skupno branje in pogovor pogloblja tudi medsebojne odnose, nas ohranja duševno sveže in omogoča kvalitetnejše preživljanje prostega časa. Vodi: prof. Daniela Močnik

Somatski gibi

Sreda, 20.12. od 17.00 do 18.30
OŠ Cerklje na Gorenjskem, vhod pri športni dvorani

So najbolj lahkotni, zavestni in naravni gibi s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično skletnega system, plitkega dihanja, čustvenih travm... Na drugi predstavitveni delavnici nadaljujemo s spoznavanjem in učenjem somatskih gibov. Bodite v udobnih oblačilih. S sebo prinesite podlago, vzglavnik (če ga potrebujeta). Prosim za prijavo, ker je število mesto omejeno. Delavnico vodi Irena Jugovic



POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Tombola – družabno dopoldne

Torek, 19.12.2017 ob 10.00– 11.30
TIC Cerklje na Gorenjskem, muzejska soba

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Vabljeni na zabavo, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.

Učim se slovensko

Torek 05.12 in 12.12 od 15.30 do 17.00
OŠ Cerklje na Gorenjskem

Brezplačne delavnice za tužce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje ter pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji.



Predstavitve knjige Milene Miklavčič: Ogenj, rit in kače niso za igrače 2. del

Petek, 15. 12. 2017, od 18.30 do 20.30
Medgeneracijski center Kranj

Diplomirana pisateljica in novinarka, avtorica odmevnega bloga in tudi številnih knjižnih del za odrasle in mladino želi z novo knjigo opozoriti tudi na to, da se intimni svet skozi stoletje ni dosti spremenil.

Novoletne počitnice 2017

Od 27.12 do 29.12.2017 od 8.00 do 16.00
Medgeneracijski center Kranj

Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti v Medgeneracijskem centru Kranj. Dopoldanska delavnica poteka od 8. do 12. ure, popoldanska pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je tudi možnost toplega obroka za 2,50 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času jesenskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.



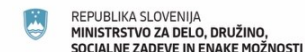
V Medgeneracijskem centru Kranj (v sklopu projekta Večgeneracijski center Gorenjske), je vsak delovnik med 8.00 in 18.00 uro uporabnikom na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem deluje tudi informacijsko središče, kjer uporabnike informiramo o dejavnosti in programu centra ter 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 revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7,
4000 Kranj | Mobitel: 041 724 134 E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si

[www.facebook.com /MCK KRANJ](https://www.facebook.com/MCKKRANJ)



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA
CENTRA GORENJSKE TUDI V
OBČINI CERKLJE NA
GORENJSKEM
DECEMBER 2017**

Prosimo za prijave na
MCK: 041 724 134
ali
mck-prijava@luniverza.si

Pridružujemo si pravico do manjših sprememb v programu. Udeležba na aktivnostih projekta VGC Gorenjske je na lastno odgovornost.