

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Telovadba za vse generacije

Ponedeljek, 6.11. in 20.11.2017 od 16.00 do 17.00
OŠ, 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

Sreda, 8.11. 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.

Urejanje parka

Petek, 10.11. in 24.11.2017 od 10.15 do 11.45
Dom Taber

Narava pomirja. Zato je še toliko bolj važno, da si tudi vrt uredimo tako, da se bomo na njem dobro počutili in tja radi zahajali. Vabljeni vsi, ki imate veselje pri urejanju in skrbi za domski park.

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Beremo skupaj

Ponedeljek, 6.11. in 20.11.2017 ob 19.00 – 20.30
Knjižnica Cerklje

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, 15.11. in 29.11.2017 od 17.00 do 18.30
OŠ, 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

Vesele urice nemščine

Sreda, 9.11.2017 od 17.00 Grad Strmol

Pridružite se nam na sproščenem klepetu v Nemškem jeziku in obnovite svoj besedni zaklad ter znanje nemškega jezika.

Tombola – družabni večer

Torek, 21.11.2017 ob 17.30– 18.30
TIC Cerklje na Gorenjskem, muzejska soba

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

Povejmo si

Četrtek, 15.11.2017 ob 09.00 – 10.30
TIC Cerklje, 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.

Z znanjem nad demenco

Torek, 7.11.2017 ob 17.00
Občina Cerklje, sejna soba

Predstavili vam bomo nove izobraževalne programe za osveščanje o demenci in delu z osebami z demenco ter delavnico Kako živeti kakovostno in daljše življenje z demenco, ki je bila razvita v okviru projekta Erasmus+ KA1: Z znanjem nad demenco – Osveščanje. Zaznavanje. Zaviranje. Demenca ne prizadene samo obolelega, ampak tudi njegove svojce. Bolezen povzroča čustveno stisko, je finančno breme in ob dolgoletni oskrbi vodi do izgorevanja in družbene izključenosti.

Gobe in gobarjenje

Sreda, 8.11.2017 ob 18.00 do 19.30
Medgeneracijski center Kranj

Konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah. Predaval bo Bojan Arzenšek, gobar, amaterski mikrolog z več kot 20 letnimi izkušnjami na področju gobarstva, soavtor dveh slovenskih knjig.



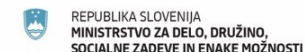
V Medgeneracijskem centru Kranj (v sklopu projekta Večgeneracijski center Gorenjske), je vsak delovnik med 8.00 in 18.00 uro uporabnikom na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem deluje tudi informacijsko središče, kjer uporabnike informiramo o dejavnosti in programu centra ter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

<https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI
VEČGENERACIJSKEGA
CENTRA GORENJSKE TUDI V
OBČINI CERKLJE NA
GORENJSKEM
NOVEMBER 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.