

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Telovadba za vse generacije

Ponedeljek, 2.10. in 16.10.2017 od 16.00 do 17.00
OŠ Simona Jenka Cerklje, 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, 4.10. 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, 13.10. in 27.10.2017 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, 2.10. in 16.10.2017 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, 11.10. in 25.10.2017 od 17.00 do 18.30
OŠ Simona Jenka Cerklje, 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 pijavo, ker je število mesto omejeno. Delavnico vodi Irena Jugovic

Povejmo si

Četrtek, 18.10.2017 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. Vodi: Urša Gantar, univ. dipl. Soc.

POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Svetovanje

Sreda, 11.10.2017 od 17.00 do 18.00 ure
Tic Cerklje, muzejska soba

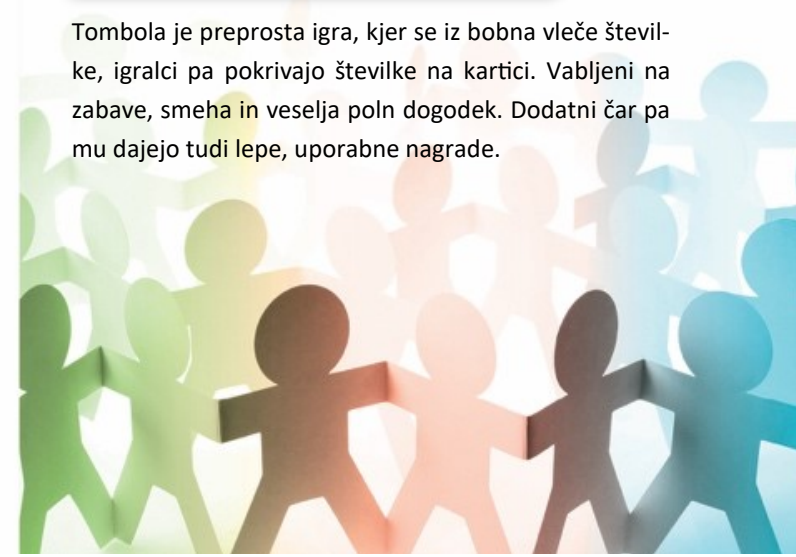
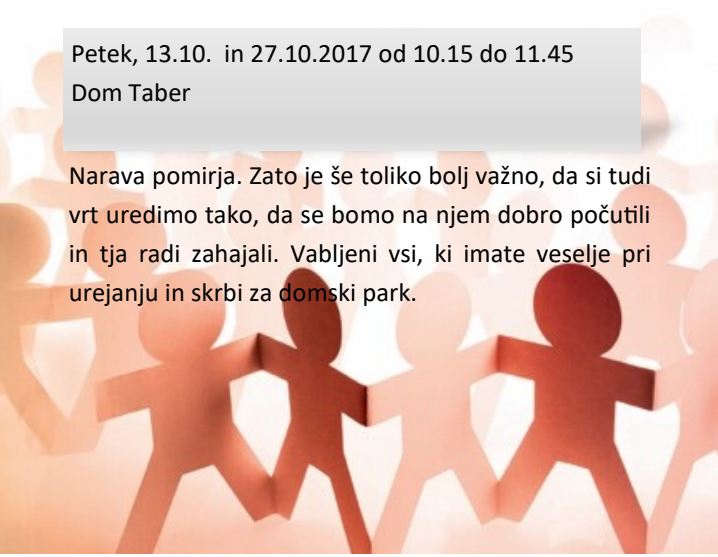
Jesen je čas, ko se prične novo izobraževalno leto. Sanjate o zamenjavi poklica, si želite novih znanj? Zdaj je pravi trenutek da stopite na novo pot. Naj vam mi pri tem pomagamo.

V okviru Centra za svetovanje in vrednotenje znanja zaposlenih Gorenjske nudimo brezplačno pomoč pri iskanju informacij o možnostih nadaljnjega izobraževanja, usposabljanja, prekvalifikacije in pridobivanja novih znanj za osebno rast na področju celotne Gorenjske in širše. Nudimo vam informacije o možnostih sofinanciranja izobraževanja in svetujemo kako se učiti. Pomagamo vam pri pripravi izobraževalnega načrta ali načrta razvoja kariere, ter ugotavljamo in vrednotimo vaše znanje pridobljeno izven izobraževalnih ustanov.

Tombola – družabni večer

Torek, 24.10.2017 ob 18:00 – 19:00
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.



Zakaj stresi povzročajo bolezni?

Četrtek, 12.10.2017 ob 18.00—19.30
Medgeneracijski center Kranj

Predavanje. Stres lahko obvladate, ko razumete: zakaj stres povzroča bolezni, kako se učinkovito zavarovati pred stresom, vpliv prehrane na stres. Predaval bo Aleš Homovec

Prehrana in zdravje

Četrtek, 19.10.2017 ob 18.00—19.30
Medgeneracijski center Kranj

Ciklus predavanj o pomenu prehrane na telo in počutje človeka. Da se, ne glede na starost, začnemo zavedati kako zelo pomembno je, kakšna je kvaliteta hrane, ki jo vnesemo v telo, kaj se dogaja v organizmu po zaužitju na kratek in dolgi rok in zakaj velikokrat hrana, ki nas obdaja ni dovolj, da bi prejeli vse, kar naše telo dejansko potrebuje za optimalno delovanje. Kako se lahko ubranimo pred boleznimi in delujemo preventivno in kako omiliti ali celo odpraviti tegobe, ki nas že pestijo. Vse to in še več, boste izvedeli na ciklusu predavanj, ki jih void Aleš Homovec, lepo vabljeni.



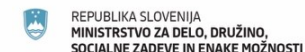
V Medgeneracijskem centru Kranj (v sklopu projekta Večgeneracijski center Gorenjske), je vsak delovnik med 8.00 in 18.00 uro uporabnikom na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem deluje tudi informacijsko središče, kjer uporabnike informiramo o dejavnosti in programu centra ter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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

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