

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Telovadba za vse generacije

Ponedeljek, 12.3. in 26.3.2018 od 16.00 do 17.00
OŠ Cerklje na Gorenjskem

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.



Naravno somatsko gibanje

Sreda, 7.3. 2018 od 17.00—18.30
OŠ Cerklje

Tokratna delavnica somatskih gibov je namenjena zaznavanju, kako sproščen center telesa dovoli več gibov v rokah in nogah. Če ste izgubili občutek v centru telesa—v pasu, trebušnih mišicah in hrbtu—je vaša sposobnost seganja z podaljševanjem rok in nog omejena

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Umovadba za starejše

Sreda, 28.3. 2018 od 09.00 do 10.30
TIC Cerklje na Gorenjskem, muzejska soba

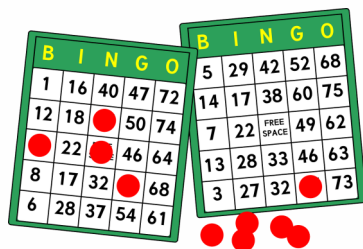
Dober spomin pomeni, da si zapomnimo stvari, ki so pomembne in pozabimo tisto kar je manj pomembno. Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja. Na delavnici boste spoznali preproste vaje s katerimi lahko krepite spomin.



Tombola

Torek, 20.3.2018 ob 16.30—17.30
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.



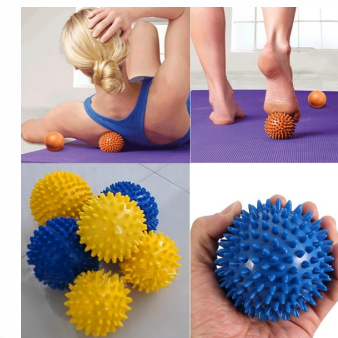
POSEBNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Samomasaža z žogicami

sreda, 28.3.2018 ob 17.00-18.30
OŠ Cerklje

Spoznali bomo preprost in igriv način sprostitve in pozitivitve telesa. Če vas mučijo bolečine v stopalih, nogah, dlaneh, rokah, ramah, kolkih, vratu, hrbtu, so bolečine stalne ali le plod zadnjega opravila, ste morda napeti, potem je samomasaža z žogicami na mestu. Združili bomo preprostost, igrivost, enostavnost, tempo si narokujete sami. Lahko boste potovali vase ali pa ne. Bodite v udobnih oblačilih. S seboj prinesite podlogo in par žogic. Žogici sta lahko gladki in nazobčani, mehki ali trdi (žoga za tenis,...).



Naravno somatsko gibanje

Sreda, 21.3.2018 od 17.00—18.30
OŠ Cerklje

Vaja ležeči obrat sprosti mišice trupa in medenice ter povrne ali poveča sposobnost rotacije središča telesa. Hrbtenici povrne gibljivost in ohranja njeno pravilno ukrivljenost. Nežen obrat hrbtenice je osnova našega gibanja in s tem večine dnevnih aktivnosti kot na primer hoje ali teka

Urejanje parka

Petek, 9.3.2018 ob 10.00—11.30
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.



Beremo skupaj

Ponedeljek, 5.3.2018 od 18.00 do 19.30
Bar Kern

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



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 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 |
Mobi- tel: 041 724 134 E-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
<https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



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



Večgeneracijski
center Gorenjske

CERKLJE NA GORENJSKEM



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA MAREC 2018

Prosimo za prijave na
MCK: 041 724 134 ali
vgc-gorenjska@luniverza.si

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