

PROJEKT VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE

Aktivnosti v okviru Večgeneracijskega centra Gorenjske še vedno potekajo na daljavo. Vabljeni da se jih udeležite.

VGC Cerklje na Gorenjskem:

PONEDELJEK, 15.2.2021 ob 17.uri

ASTROLOŠKO PREDAVANJE Kako premagati vzorce in zgraditi trdne temelje.

Na predavanju bomo pogledali deseto astrološko hišo in spoznali, kaj nam je predala naša mati ter četrto astrološko hišo, kaj nam je predal oče. Kako se soočiti z vzorci in kako sprejeti sebe. V drugem delu predavanja bomo postavili lastne temelje, vsaka hiša ima štiri vogale in tako najdemo tudi pot do srca.

ČETRTEK, 18.2.2021 ob 10.uri

Umovadba Cerklje 2021

Vabljeni na vaje za telo in duha. Pripravite prazne liste papirja, barvice in prostor za izvedbo telesnih vaj. Umovadba krepi možganske mišice. Z rednim izvajanje ustreznih vaj si lahko izboljšamo spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilimo usihanje telesnih funkcij.

VGC Kranj:

PONEDELJEK, 15.2.2021 ob 10.uri

ORIENTALSKI PLESI

Vabljene vse, ki si želite raziskovati lepoto orientalskega giba, se zraven dodobra razgibati in sprostiti ob odlični glasbi. Vadba obsega elemente joge in osnovne plesne tehnike, zato priporočamo uporabo podloge ali blazine za telovadbo.

ČETRTEK, 18.2.2021 ob 10.ur

SPROŠČENO V DAN: Predstavitev tehnik sproščanja

Pandemska izčrpanost se kaže kot splošen upad motivacije, kar je povsem razumljiv in naraven odziv. Vse težje osmislimo novo situacijo, polasča se nas malodušje, v kremplje nas je ujela razdražljivost. Ker kriza traja že dolgo brez večje vmesne razbremenitve, se s psihološkega vidika akutni stres preveša v kroničnega. Ključnega pomena je, da se opremimo z učinkovitimi načini sproščanja in ohranjamo duševno zdravje.

Vabljeni na predavanje o tehnikah sproščanja, v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj, ki ga bo za vas pripravila Tina Rehberger, univ. dipl. psih. Predavanje bo predstavitvene narave - v primeru, da bi udeleženci izkazali zanimanje, bi v mesecu marcu organizirali redne delavnice za zaprto skupino, v katero se boste lahko vključili ob zaključku predavanja.

PETEK, 19.2.2021 ob 9:30 uri (2h)

ZADIHAJMO VADBE »VAJI«

V »VAJI vaj« je sistem subtilnejšega in zavestnega vezanega »udiha«, ki nas sprošča. Omogoča sprotno sproščanje in odpravo starih vzorcev obnašanja, ki so zakoreninjeni globoko v nas in jih sami pogosto ne prepoznamo. Obenem pa možganom omogočamo da pridobijo dovolj »kisikov«. Vadbe delujejo protistresno in pomlajevalno, namenjene so vsem generacijam. Ob rednem izvajanju vaj dosegamo globoko sprostitve in prijeten stik s samim seboj. V mesecu februarju bomo skupaj vadili vsak petek

VGC Preddvor:

TOREK, 16.2.2021 ob 19.uri

SPORAZUMEVANJE V ANGLEŠČINI

Tečaj angleščine na daljavo. Present simple, past simple, nepravilni glagoli.

SREDA, 17.2.2021 ob 19.uri

KUNDALINI JOGA

Pridružite se vadbi za sprostitve po napornem dnevu. Kundalini joga izboljšuje fizično kondicijo in razpoloženje, uravnovesi žlezni in živčni sistem, uravnoteži telo, um, dušo in duh. Primerna je za moške in ženske vseh starosti. Za vadbo potrebujete: podlogo za vadbo, udobna oblačila, odejo za končno sprostitve in steklenico z vodo.

Šenčur:

TOREK, 16.2.2021 ob 10.uri

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

PETEK, 19.2.2021 ob 15.uri

UČNA POMOČ - individualno delo 2021

Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 6. do 9. razreda osnovne šole.

