



Medgeneracijski center Kranj, Cesta talcev 7, 4000 Kranj
T: 082 058 457 E: mck@luniverza.si S: www.luniverza.si

»V medgeneracijskem druženju prehajajo življenjske izkušnje s starejših na mlajše.«

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI MEDGENERACIJSKEGA CENTRA KRANJ

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Torek 2.8.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Svetovali vam bomo, kam se obrniti po pomoč in kje najti prave informacije za vsakovrstne težave, ki se človeku pojavijo v tretjem življenjskem obdobju, kot so na primer osebne stiske, težave in dvomi v zvezi s socialnovarstvenimi prejemki in še čem. Nudili vam bomo tudi pomoč pri iskanju in izpolnjevanju različnih obrazcev. V težavah nas pokličite ali se oglasite. Skupaj bomo našli rešitev. Telefon: 082 058 457, e-pošta: mck@luniverza.si .
Sreda 3.8.2016	18.00-19.30	Vaje za spomin. Pozabljate ključke, imena in podobno? Ne, niste dementni, le malo vaje za spomin potrebujete.
Četrtek 4.8.2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si .
Četrtek 4.8.2016	17.00-19.30	Predavanje: Kako pomagati drugim, kako sprejeti pomoč ... Predavanje s praktičnimi primeri. Kitajski izrek pravi, da s podarjeno ribo lačnega nahranimo za en dan, če ga naučimo loviti ribe pa za vse življenje. Kako pomagati in komu? Razlika med pomočjo in manipulacijo. Enostranska pomoč ali sodelovanje? Predavala bo dr. Kristina Knific.
Četrtek 4.8.2016	19.30-21.00	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - kako lažje in hitreje do boljših rešitev. Prijave in informacije za individualne pogovore in svetovanje pri dr. Kristini Knific sprejemamo na e-naslov restitve@luniverza.si
Petek 5.8.2016	17.00-19.30	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - kako lažje in hitreje do boljših rešitev. Prijave in informacije za individualne pogovore in svetovanje pri dr. Kristini Knific sprejemamo na e-naslov restitve@luniverza.si
Ponedeljek 8.8.2016	18.00-20.00	Sprehodi po kranjski okolici: Pot jeprškega učitelja pod vodstvom turističnega vodnika Janka Zupana. Zanimiva nezahtevna sprehajalna pot nad kanjonom reke Save. Zbirno mesto: parkirišče pred pizzerijo Karantanija (Drulovka). Obvezna prijava na tel. 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si .
Torek 9.8.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si .
Sreda 10.8.2016	18.00-20.00	Biodanza. Ples, ki omogoča izboljšanje medčloveških odnosov, ojača identiteto posameznika in njegovo integracijo. Delavnico vodi Nataša Kern.
Sreda 10.8.2016	18.00-20.00	Petje ljudskih pesmi
Četrtek 11.8.2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si .
Četrtek 11.8.2016	18.00-19.30	Računalniška prva pomoč. Prostovoljec Peter Puklavec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in pri reševanju različnih problemov in težav.
Četrtek 11.8.2016	18.00-20.00	Predavanje: Človeško srce ni le črpalka. Predstava o srcu - črpalki vodi v idejo, da je črpanje krvi glavna vloga srca, človek pa skupek sestavnih delov, podobno kot stroj. A to je daleč od resnice. Predaval bo Zoran Železnikar.
Četrtek 11.8.2016	18.00-20.00	Maketarska delavnica. Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Prijave na telefon 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si .

Torek 16.8.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si.
Sreda 17.8.2016	18.00-19.30	Somatski gibi. To so najbolj lahkotni, zavestni in naravni gibi, s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično-skeletnega sistema, plitkega dihanja, čustvenih travm ... Delavnico vodi Irena Jugovic. Obvezna prijava na tel. 082 058 457 ali na mck-prijava@luniverza.si.
Četrtek 18.8.2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si.
Petek 19.8.2016	18.00-20.00	NLP tehnike – ključ do uspeha in zadovoljstva. Spoznali bomo osnove nevrolingvističnega programiranja, se naučili, kako »prebrati« sogovornika in uspešno prenesti želeno informacijo z uporabo NLP tehnik. S slednjo uspešno komuniciramo tako v zasebnem življenju kot tudi v poslovnem svetu. Dosežemo visok nivo razumevanja brez nepotrebnih konfliktov, bolj smo umirjeni in zadovoljni. Delavnico vodi Marjeta Mejač. Toplo vabljeni!
Ponedeljek 22.8.2016	18.00-19.30	Pohodi po Kranju in okolici: Ogled parka Brdo pod vodstvom turističnega vodnika Janka Zupana. Zbirno mesto pred hotelom Brdo. Plačilo vstopnine. Obvezna prijava na tel. 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Torek 23.8.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si.
Sreda 24.8.2016	18.00-19.30	Somatski gibi. To so najbolj lahkotni, zavestni in naravni gibi, s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično-skeletnega sistema, plitkega dihanja, čustvenih travm ... Delavnico vodi Irena Jugovic. Obvezna prijava na tel. 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Sreda 24.8.2016	18.00-20.00	Petje ljudskih pesmi
Četrtek 25.8.2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si.
Četrtek 25.8.2016	18.00-19.30	Berimo s srcem - bralna skupina. V sproščenem vzdušju bomo ženske vseh generacij delile vtise o knjigah, ki jih je treba brati s srcem in ne z glavo. Delavnico vodi Sergeja Kovše. Vabljene!
Četrtek 25.8.2016	18.00-19.30	Računalniška prva pomoč. Nudimo vam pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
Četrtek 25.8.2016	18.00-20.00	Maketarska delavnica. Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Prijave na telefon 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Torek 30.8.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si.
Torek 30.8.2016	18.00-19.30	Zeliščni pripravki. Naučili se boste priprave oljnih maceratom, ki se uporabljajo za kozmetične in zdravilne namene in spoznali nosilna olja, primerna za njihovo pripravo. Delavnico vodi Alenka Mikeš.
Sreda 31.8.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si.
Sreda 31.8.2016	18.00-19.30	Somatski gibi. To so najbolj lahkotni, zavestni in naravni gibi, s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično-skeletnega sistema, plitkega dihanja, čustvenih travm ... Delavnico vodi Irena Jugovic. Obvezna prijava na tel. 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

Do **31. avgusta** 2016 bomo počitniške dni otrok in mladostnikov v MC pestrili z **brezplačnimi družabnimi in poučnimi vsebinami**, vsak dan od 8.00 do 16.00 ure.