



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

»Medsebojno druženje nas bogati in plemeniti.«

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI MEDGENERACIJSKEGA CENTRA KRANJ

Obvezne prijave na dogodke (MCK*) na tel. **082 058 457** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si, če ni označeno drugače.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Četrtek, 1. 12. 2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Svetujemo vam, 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. Nudimo vam tudi pomoč pri iskanju in izpolnjevanju različnih obrazcev. V težavah nas pokličite na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si .
Četrtek, 1. 12. 2016	13.00- 14.30	Predavanje/čajanka CSD. Marko Ogris bo predstavil temo Človekov odnos do presežnega (transcendentnega).
Četrtek, 1. 12. 2016	17.00-19.30	Kako do boljšega počutja in več blagostanja v življenju. Predavanje s praktičnimi primeri. Naše počutje izhaja iz stanja našega telesa, pretočnosti energije in povezanosti. S preprostimi vajami lahko tu marsikaj storimo. Predavanje dr. Kristine Knific.
Četrtek, 1. 12. 2016	19.30-21.00	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - kako laže in hitreje do boljših rešitev. Prijave in informacije za individualne pogovore in svetovanje pri dr. Kristini Knific sprejemamo na e-naslov rešitve@luniverza.si
Četrtek, 1. 12. 2016	18.00-19.30	Računalniška prva pomoč. Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
Četrtek, 1. 12. 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. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.
Petek, 2. 12. 2016	17.00-18.00	Skupno zavijanje daril. Papir in drug ustvarjalni material prinesite s seboj.
Petek, 2. 12. 2016	17.00-19.30	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - kako laže in hitreje do boljših rešitev. Prijave in informacije za individualne pogovore in svetovanje pri dr. Kristini Knific sprejemamo na e-naslov rešitve@luniverza.si
Ponedeljek, 5. 12. 2016	18.00-20.00	Delavnica za mlade, namenjena mladostnikom nad 12 let. Nadgrajujemo svoje socialne in komunikacijske veščine, se učimo uspešneje razvijati in graditi medosebne odnose, premagovati tremo, prepričljivo komunicirati ter se bolj učinkovito soočiti z negotovostjo in nepredvidljivostjo na področju zaposlovanja. Delavnico vodi Iris Šober.
Ponedeljek, 5. 12. 2016	18.00-19.30	Predavanje Umetnost prepričevanja. Kako razviti, izpopolniti in uporabiti sposobnost prepričevanja, da z njo dosežemo dobre rezultate. Predavanje Klemena Globočnika.
Torek, 6. 12. 2016	9.00-11.00	Skupina za samopomoč TRNULJICE. Tedenska prijateljska srečanja za starejše, ki si želijo druženja, odkritega in spoštljivega pogovora ter človeške bližine. Informacije in prijava na e-naslov info@drustvo-zrokovroki.si ali telefon 051 425 351 (Eva).
Torek, 6. 12. 2016	10.00-11.00	Druženje vrtcev z Gospodično Mično.
Torek, 6. 12. 2016	11.00-13.00	Slovenija moja dežela - za tujce. Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavali boste slovensko kulturo in družbo, pridobili praktične informacije, ki jih potrebujete za življenje in delo v Republiki Sloveniji ter se seznanili z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.
Torek, 6. 12. 2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 1.12.2016.

Torek, 6. 12. 2016	10.00-12.00	Koristne pravne informacije: Obligacijsko pravo - 1. del. Obligacijsko pravo ureja medčloveška razmerja po načelu enakosti subjektov. Kako je s sklenitvijo pogodbe, ničnosti in izpodbojnosti le-te, kakšne so upnikove pravice in dolžnikove obveznosti, kako je s povračilom škode itd. bo razlagala univ. dipl. prav. Nadja Vidic.
Torek, 6. 12. 2016	17.00-19.00	Okraševanje KS Bratov Smuk. Uporabili bomo okraske, ki smo jih izdelali na delavnicah v Medgeneracijskem centru.
Torek, 6. 12. 2016	17.00-18.30	Pisanje voščilnic. Kako napisati praznične voščilnice, da bodo domiselne, izvirne in v skladu s standardi lepega slovenskega jezika?
Sreda, 7. 12. 2016	9.30-10.30	Narava diha - skupaj za zdravje. Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
Sreda, 7. 12. 2016	10.00-11.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarčne posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.
Sreda, 7. 12. 2016	17.00-19.00	Ustvarjalna delavnica: Okrasimo MCK. Olepšali ga bomo in poskrbeli za prijetno praznično vzdušje.
Sreda, 7. 12. 2016	18.00-19.30	Somatski gibi. Somatski gibi 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 ...
Četrtek, 8. 12. 2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 1.12.2016.
Četrtek, 8. 12. 2016	18.00-19.30	Astrološka delavnica. Prihodnost je v naših rokah, olajšajmo jo z astrologijo! Predavanje Theodore Erhatic.
Petek, 9. 12. 2016	12.00-13.00	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. V pomoč smo vam pri reševanju računalniških problemov in uporabi mobilnih telefonov.
Petek, 9. 12. 2016	17.00-19.00	Ezoterični pomen božiča. O globljem pomenu božiča in simboliki v ozadju božične zgodbe in njenih elementov.
Ponedeljek, 12. 12. 2016	17.00-19.00	Organiziran ogled Vodovodnega stolpa. Zbirališče: parkirišče pod vodovodnim stolpom. Ogled vodi turistični vodnik Janko Zupan.
Ponedeljek, 12. 12. 2016	18.00-20.00	Delavnica za mlade, namenjena mladostnikom nad 12 let. Vodi Iris Šober.
Torek, 13. 12. 2016	9.00-11.00	Skupina za samopomoč TRNULJČICE. Opis kot dne 6. 12. 2016.
Torek, 13. 12. 2016	10.00-11.00	Druženje vrtcev z Gospodično Mično.
Torek, 13. 12. 2016	11.00-13.00	Slovenija moja dežela - za tujce. Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Opis kot dne 6. 12.2016.
Torek, 13. 12. 2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 1.12.2016.
Torek, 13. 12. 2016	16.00-20.00	Kulinarčna delavnica: priprava lazanje od A do Ž. Kuharski mojster bo Marjan Antič. Za skupino do 10 udeležencev. Pohitite s prijavi!
Sreda, 14. 12. 2016	10.00-11.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarčne posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.
Sreda, 14. 12. 2016	16.30-17.30	Narava diha - skupaj za zdravje. Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
Sreda, 14. 12. 2016	16.30-18.30	Ustvarjalna delavnica - izdelava prazničnih voščilnic.
Sreda, 14. 12. 2016	18.00-19.30	Novoletne zaobljube. Na srečanju bomo govorili o novoletnih zaobljubah in treh najpogostejših razlogih za njihovo neuresničitev. Pogovor bo vodila Snježana Ristić.
Sreda, 14. 12. 2016	18.00-20.00	Petje ljudskih pesmi. Razvedrimo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce!
Četrtek, 15. 12. 2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 1.12.2016.
Četrtek, 15. 12. 2016	13.00-14.30	Predavanje/čajanka CSD. Marko Ogris bo predstavil temo Amerika in pomen njene zgodovine za Evropo.
Četrtek, 15. 12. 2016	18.00-19.30	Roža svetlobe – energija svetlobe. Predstavitve osnovnega energijskega vzorca rože svetlobe in njenega delovanja.
Četrtek, 15. 12. 2016	18.00-19.30	Računalniška prva pomoč. Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...

Četrtek, 15. 12. 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. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.
Petek, 16. 12. 2016	12.00-13.00	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. V pomoč smo vam pri reševanju računalniških problemov in uporabi mobilnih telefonov.
Petek, 16. 12. 2016	18.00-19.30	Družabni večer - TOMBOLA. Preprosta igra, prijetno druženje in možnost prejema nagrade.
Ponedeljek, 19. 12. 2016	18.00-20.00	Delavnica za mlade, namenjena mladostnikom nad 12 let. Vodi jo Iris Šober.
Torek, 20. 12. 2016	9.00-11.00	Skupina za samopomoč TRNULJČICE. Opis kot dne 6. 12. 2016.
Torek, 20. 12. 2016	10.00-11.00	Druženje vrtcev z Gosposdično Mično.
Torek, 20. 12. 2016	11.00-13.00	Slovenija moja dežela - za tujce. Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Opis kot dne 6. 12.2016.
Torek, 20. 12. 2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 1.12.2016.
Torek, 20. 12. 2016	17.00-19.00	Koristne pravne informacije: Obligacijsko pravo - 2. del. Obligacijsko pravo ureja medčloveška razmerja po načelu enakosti subjektov. Kako je s povračilom škode, sklenitvijo pogodbe, ničnosti in izpodbojnosti le-te, kakšne so upnikove pravice in dolžnikove obveznosti itd. bo razlagala univ. dipl. prav. Nadja Vidic.
Sreda, 21. 12. 2016	10.00-11.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarčne posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.
Sreda, 21. 12. 2016	16.00-19.00	Kulinarčna delavnica: brezgrešno praznično pecivo. Grešite lahko tudi brez slabe vesti - z uporabo neoporečnih sestavin in primernih količin. Delavnico vodi Ula Hribar Babinski.
Četrtek, 22. 12. 2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 1.12.2016.
Četrtek, 22. 12. 2016	18.00-19.30	Sladkorna bolezen in nevarnosti, ki jih prinaša. Karmen Ignjič bo spregovorila o prehrani za preprečitev ali za zdravljenje te neprijetne bolezni.
Četrtek, 22. 12. 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. Vabljeni!
Petek, 23. 12. 2016	12.00-13.00	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 27. 12. 2016	9.00-10.00	Skupina za samopomoč TRNULJČICE. Opis kot dne 6. 12. 2016.
Torek, 27. 12. 2016	10.00-11.00	Druženje vrtcev z Gosposdično Mično.
Torek, 27. 12. 2016	11.00-13.00	Slovenija moja dežela - za tujce. Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Opis kot dne 6. 12.2016.
Torek, 27. 12. 2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 1.12.2016.
Sreda, 28. 12. 2016	10.00-11.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarčne posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.
Sreda, 28. 12. 2016	18.00-20.00	Petje ljudskih pesmi. Razvedrimo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce!
Četrtek, 29. 12. 2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 1.12.2016.

* Prijave na MCK: na tel. 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.