



Medgeneracijski center Kranj, Cesta talcev 7, 4000 Kranj  
T: 082 058 457 E: [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si) S: [www.luniverza.si](http://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](mailto:mck-prijava@luniverza.si), če ni označeno drugače.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Torek, 3. 1. 2017	13.00-15.00	<b>Info točka za seniorje.</b> 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. Pokličite nas na telefon 082 058 457 ali pišite na e-naslov <a href="mailto:mck@luniverza.si">mck@luniverza.si</a> .
Torek, 3. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Vadba za ženske v menopavzi.</b> Na vadbi bomo z vajami spodbujale delovanje hormonskega ustroja, ki pozitivno vpliva na naše telesno, duševno in duhovno zdravje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski.
Sreda, 4. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Somatski gibi</b> - delavnica ozaveščanja gibanja medenice. Imate kronične bolečine v hrbtu, kolkah, nogah? Težko sedite, stojite? Na delavnici se bomo učili somatski gib, ki nas sprosti pri daljšem sedenju, stanju in omogoča pravilno gibanje pri hoji, teku. S seboj prinesite podlogo. Delavnico vodi Irena Jugovic. Število mest je omejeno (10). Prijave na MCK.
Sreda, 4. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Petje ljudskih pesmi.</b> Razvedrimo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce!
Četrtek, 5. 1. 2017	9.00-11.00	<b>Info točka za seniorje.</b> Opis kot dne 3. 1. 2017.
Četrtek, 5. 1. 2017	17.00-19.30	<b>Uvod v umetnost zastavljanja vprašanj ali samocoaching.</b> Predavanje s praktičnimi primeri. Kakovost odgovorov, ki jih v življenju dobimo od samega sebe, je odvisna predvsem od znanja zastavljanja vprašanj pravemu naslovniku. Predavanje dr. Kristine Knific.
Četrtek, 5. 1. 2017	19.30-21.00	<b>Individualni pogovori in svetovanja</b> 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 <a href="mailto:rešitve@luniverza.si">rešitve@luniverza.si</a> .
Četrtek, 5. 1. 2017	18.00-19.00	<b>Tai chi</b> - sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo. Delavnico vodi Tadeja Zgaga.
Petek, 6. 1. 2017	12.00-13.00	<b>Tehnična prva pomoč</b> - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju različnih problemov pri uporabi računalnikov in mobilnih telefonov.
Petek, 6. 1. 2017	17.00-19.30	<b>Individualni pogovori in svetovanja</b> 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 <a href="mailto:rešitve@luniverza.si">rešitve@luniverza.si</a> .
Ponedeljek, 9. 1. 2017	10.00-11.00	<b>Možnosti, ki jih ponuja zaposlitvena rehabilitacija.</b> Predavanje pripravlja CenterKontura, družba za svetovanje, socialni razvoj, usposabljanje in založništvo.
Ponedeljek, 9. 1. 2017	16.00-17.30	<b>Z dihanjem do boljšega zdravja.</b> Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
Ponedeljek, 9. 1. 2017	17.00-19.00	<b>Voden ogled kostnice in jaslic</b> v župnijski cerkvi Sv. Kancijana v Kranju. Zbirališče je pred cerkvijo. Vodi turistični vodnik Janko Zupan.
Ponedeljek, 9. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Delavnica za mlade</b> , namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober.

Torek, 10. 1. 2017	8.00-10.00	<b>Slovenija moja dežela - za tujce.</b> Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje. Obvezne so prijave na MCK*.
Torek, 10. 1. 2017	10.00-11.00	<b>Druženje vrtcev z Gosposkično Mično</b>
Torek, 10. 1. 2017	13.00-15.00	<b>Info točka za seniorje.</b> Opis kot 3. 1. 2017.
Torek, 10. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Vadba za ženske v menopavzi.</b> Na vadbi bomo z vajami spodbujale delovanje hormonskega ustroja, ki pozitivno vpliva na naše telesno, duševno in duhovno zdravje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski.
Sreda, 11. 1. 2017	10.00-11.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> 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, 11. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Hipnoza za sprostitvev - mind massage.</b> Uživali boste v "masaži uma" in se popolnoma sprostiti. Stranski učinki: boljši spanec, boljša koncentracija, dobra volja, pozitiven odnos do življenja ... Delavnico vodi Mojca Bregar Goričar.
Sreda, 11. 1. 2017	20.00-21.30	<b>Meditacija – predstavitevna delavnica.</b> Vodi jo Maja Križnar.
Četrtek, 12. 1. 2017	9.00-11.00	<b>Info točka za seniorje.</b> Opis kot dne 3. 1. 2017.
Četrtek, 12. 1. 2017	17.00-19.00	<b>Ego - naš navidezni prijatelj - 3.del.</b> O entiteti, ki ima prevladujoč vpliv na naše notranje življenje, komajda kaj vemo. Na predavanju Zorana Železnikarja bo govora o egovi naravi, o mehanizmih, ki jih uporablja, pasteh, ki nam jih nastavlja in še marsičem.
Četrtek, 12. 1. 2017	18.00-19.00	<b>Tai chi.</b> Sprostilna meditativna večšina krepi vitalno življenjsko energijo. Delavnico vodi Tadeja Zgaga.
Četrtek, 12. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Računalniška prva pomoč.</b> Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
Četrtek, 12. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Maketarska delavnica.</b> 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, 13. 1. 2017	12.00-13.00	<b>Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju različnih problemov pri uporabi računalnikov in mobilnih telefonov.
Ponedeljek, 16. 1. 2017	17.00-18.30	<b>Pomoč Bachovih cvetov pozimi.</b> Spoznali boste, kaj so cvetne esence, kdo je njihov utemeljitelj, kako si jih lahko pripravimo sami, čemu so namenjene in kako nam lahko koristijo v zimskem času. Predavanje Tannje Yrska.
Ponedeljek, 16. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Delavnica za mlade,</b> namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober.
Torek, 17. 1. 2017	8.00-10.00	<b>Slovenija moja dežela - za tujce.</b> Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje. Obvezne so prijave na MCK*.
Torek, 17. 1. 2017	10.00-11.00	<b>Druženje vrtcev z Gosposkično Mično</b>
Torek, 17. 1. 2017	13.00-15.00	<b>Info točka za seniorje.</b> Opis kot dne 3. 1. 2017.
Torek, 17. 1. 2017	17.00-18.30	<b>Uveljavljanje statusa invalidne osebe s težavami v duševnem zdravju.</b> Predavanje izkušene rehabilitacijske svetovalke Nevenke Ropret v okviru društva Humana. Pisarna za invalide - svetovanje, pomoč in zastopništvo v društvu Humana je odprta vsak ponedeljek od 10.00 do 12.00, ure, telefon je 041 398 001.
Torek, 17. 1. 2017	17.00-19.00	<b>Ustvarjalna delavnica - izdelava lesnih miniatur z društvom Sožitje.</b>
Torek, 17. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Vadba za ženske v menopavzi.</b> Na vadbi bomo z vajami spodbujale delovanje hormonskega ustroja, ki pozitivno vpliva na naše telesno, duševno in duhovno zdravje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski.

Sreda, 18. 1. 2017	9.30-11.00	<b>Biosinhron.</b> S kombiniranjem refleksne masaže, gibanja in magnetne terapije lahko ob redni uporabi vaše zdravje ter počutje izboljšate na številnih področjih. Predavanje bo v <b>Domu upokojencev Kranj</b> .
Sreda, 18. 1. 2017	10.00-11.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> 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, 18. 1. 2017	17.00-18.30	<b>Zdrave mamice za zdrave otročičke.</b> Predstavitve naravnih izdelkov za uporabo v času nosečnosti, dojenja in za otroke. Delavnico bo vodila Marjeta Hudobivnik Purgar.
Sreda, 18. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Petje ljudskih pesmi.</b> Razvedrilo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce!
Četrtek, 19. 1. 2017	9.00-11.00	<b>Info točka za seniorje.</b> Opis kot dne 3. 1. 2017.
Četrtek, 19. 1. 2017	16.00-19.00	<b>Kulinarčna delavnica:</b> francoska čebulna juha in domača bageta. Delavnico vodi Ula Hribar Babinski.
Četrtek, 19. 1. 2017	18.00-19.00	<b>Tai chi.</b> Sprostilna meditativna večšina krepi vitalno življenjsko energijo. Delavnico vodi Tadeja Zgaga.
Četrtek, 19. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Berimo s srcem - bralna skupina.</b> 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, 20. 1. 2017	12.00-13.00	<b>Tehnična prva pomoč</b> - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju različnih problemov pri uporabi računalnikov in mobilnih telefonov.
Petek, 20. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Družabni večer tombola.</b> Preprosta igra, kjer pokrivamo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Izvaja MD Z roko v roki.
Ponedeljek, 23. 1. 2017	10.00-11.00	<b>Vadba Fit senior</b> - vadba za boljše počutje za močno in zdravo telo. Potrebna je ležalka. 24 srečanj, do 10 udeležencev. Vodi dr. Suzana Pustivšek, prof. športne vzgoje ZD Kranj.
Ponedeljek, 23. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Delavnica za mlade,</b> namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljše samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober.
Torek, 24. 1. 2017	8.00-10.00	<b>Slovenija moja dežela - za tujce.</b> Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje. Obvezne so prijave na MCK*.
Torek, 24. 1. 2017	10.00-11.00	<b>Druženje vrtcev z Gosposkično Mično</b>
Torek, 24. 1. 2017	13.00-15.00	<b>Info točka za seniorje.</b> Opis kot dne 3. 1. 2017.
Torek, 24. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Vadba za ženske v menopavzi.</b> Na vadbi bomo z vajami spodbujale delovanje hormonskega ustroja, ki pozitivno vpliva na naše telesno, duševno in duhovno zdravje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski.
Sreda, 25. 1. 2017	10.00-11.00	<b>Vadba Fit senior</b> - vadba za boljše počutje za močno in zdravo telo. 24 srečanj. Potrebna je ležalka. Do 10 udeležencev. Vodi dr. Suzana Pustivšek, prof. športne vzgoje ZD Kranj.
Sreda, 25. 1. 2017	10.00-11.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> 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, 25. 1. 2017	9.30-10.30	<b>Z dihanjem do boljšega zdravja.</b> Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar. Posebej vabljeni upokojenci.
Sreda, 25. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Astrološko predavanje.</b> Sonce - osebna rast, Luna - čustvena rast, ascendent - zunanji videz. Predavanje Tadeja Šinka.
Četrtek, 26. 1. 2017	9.00-11.00	<b>Info točka za seniorje.</b> Opis kot dne 3. 1. 2017.
Četrtek, 26. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Živeti z osebo z demenco.</b> Na srečanju bomo z dr. Jano Mali, strokovnjakinjo na področju pomoči ljudem z demenco in njihovim sorodnikom, odstirali rešitve za preprečevanje izgorelosti pri oskrbi ljudi z demenco.

Četrtek, 26. 1. 2017	18.00-19.00	Tai chi. Sprostilna meditativna večina krepi vitalno življenjsko energijo. Delavnico vodi Tadeja Zgaga.
Četrtek, 26. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Računalniška prva pomoč.</b> Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
Četrtek, 26. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Maketarska delavnica.</b> 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, 27. 1. 2017	12.00-13.00	<b>Tehnična prva pomoč</b> - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju različnih problemov pri uporabi računalnikov in mobilnih telefonov.
Petek, 27. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Družabni večer - tarok</b>
Ponedeljek, 30. 1. 2017	10.00-11.00	<b>Vadba Fit senior</b> - vadba za boljše počutje za močno in zdravo telo. Potrebna je ležalka. 24 srečanj, do 10 udeležencev. Vodi dr. Suzana Pustivšek, prof. športne vzgoje ZD Kranj.
Ponedeljek, 30. 1. 2017	18.00-20.00	<b>Delavnica za mlade</b> , namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober.
Torek, 31. 1. 2017	8.00-10.00	<b>Slovenija moja dežela - za tujce.</b> Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje. Obvezne so prijave na MCK*.
Torek, 31. 1. 2017	10.00-11.00	<b>Druženje vrtcev z Gosposdično Mično</b>
Torek, 31. 1. 2017	13.00-15.00	<b>Info točka za seniorje.</b> Opis kot dne 3. 1. 2017.
Torek, 31. 1. 2017	18.00-19.30	<b>Vadba za ženske v menopavzi.</b> Na vadbi bomo z vajami spodbujale delovanje hormonskega ustroja, ki pozitivno vpliva na naše telesno, duševno in duhovno zdravje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski.

\* Prijave na MCK: na tel. 082 058 457 ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).