



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

»Medsebojno druženje je priložnost za našo osebnostno rast.«

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
Sreda 2.11.2016	11.00-12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarične posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in kakovostno preživljamo prosti čas.
Sreda 2.11.2016	16.00-17.00	Z dihanjem izboljšujem svoje zdravje. Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigitta Jevnikar.
Sreda 2.11.2016	18.00-20.00	Petje ljudskih pesmi. Razvedrilo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce! Vodi Mojca Rozman.
Četrtek 3.11.2016	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. Na razpolago smo vam vsak torek od 13.00 do 15.00 in vsak četrtek od 9.00 do 11.00. Skupaj bomo našli rešitev. Telefon: 082 058 457, E-pošta: mck@luniverza.si
Četrtek 3.11.2016	13.00-14.30	Predavanje/čajanka CSD. Marko Ogris bo predstavil temo Zgodovina Nobelove nagrade za literaturo.
Četrtek 3.11.2016	17.00-19.30	Kako odpustiti in biti za izkušnjo iskreno hvaležen? Predavanje s praktičnimi primeri. Proces odpuščanja zajema osvoboditev čustvenih strupov, spremembo škodljivih misli ter prevzem moči za osebnostno in duhovno rast. Predavanje dr. Kristine Knific.
Četrtek 3.11.2016	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: restitve@luniverza.si
Četrtek 3.11.2016	18.00-19.30	Računalniška prva pomoč. Prostovoljec Peter Puklavec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
Četrtek 3.11.2016	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 4.11.2016	17.00-19.30	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi. Opis kot dne 3.11.2016
Ponedeljek 7.11.2016	17.00-18.30	Eterična olja doTERRA. Gre za certificirano čista terapevtska eterična olja s certifikatom CPTG. Ima čiste, naravne in aromatične sestavine, pazljivo pridobljene iz rastlin. Olja ne vsebujejo polnil in sintetičnih dodatkov. Predstavila jih bo Ines Mravlja.
Ponedeljek 7.11.2016	18.00-20.00	Kulinarična delavnica z mladimi - Priprava »sladkega greha«. Delavnico vodi Iris Šober.
Torek 8.11.2016	9.00-11.00	Skupina za samopomoč TRNULČICE. Tedenska prijateljska srečanja za starejše, ki si želijo druženja, odkritega in spoštljivega pogovora ter človeške bližine. Informacije in prijava na e-pošta: info@drustvo-zrokovroki.si ali 051 425 351 (Eva).
Torek 8.11.2016	10.00-11.00	Druženje vrtcev z Gospodično Mično. Ustvarjalne delavnice za vse generacije.
Torek 8.11.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 3.11.2016.

Torek 8.11.2016	17.00-19.00	Koristne pravne informacije: Odškodninsko pravo - 1. del Odškodnina izhaja iz odgovornosti za škodo. Katere predpostavke morajo biti izpolnjene za odškodninsko odgovornost, kakšna je možnost povrnitve, denarna odškodnina in podobno, bo razlagala uni.dipl.prav. Nadja Vidic.
Torek 8.11.2016	18.00-19.30	Kvačkanje. Delavnice vodi Tatjana Jerančič.
Sreda 9.11.2016	11.00-12.30	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 kakovostno preživljamo prosti čas.
Sreda 9.11.2016	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 fmišično-skeletnega sistema, plitkega dihanja, čustvenih travm ... Delavnico vodi Irena Jugovic.
Sreda 9.11.2016	18.00-19.30	Astrološka delavnica. O tej mejni vedi in astroloških svetovanjih bo spregovoril Tadej Šink. Odgovarjal bo tudi na vprašanja. Pohitite s prijavi, skupina vključuje do 15 oseb!
Četrtek 10.11.2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 3.11.2016.
Četrtek 10.11.2016	17.00-19.00	Ego - naš navidezni prijatelj - 2.del. Zoran Železnikar bo govoril o egovi naravi in mehanizmih, o soočenju z egom in razkrajanju struktur, ki kazijo našo osebnost.
Petek 11.11.2016	18.00-19.30	Potopisno predavanje: Armenija in Gruzija. Pripravila ga je Olga Pavlin.
Ponedeljek 14.11.2016	18.00-19.30	Predavanje o bioterapiji. Primož Rappl bo predstavil zdravljenje po metodi Zdenka Domančiča.
Ponedeljek 14.11.2016	18.00-19.30	Pripovedovanje življenjskih zgodb. S pisateljico in raziskovalko Mileno Miklavčič se bomo pogovarjali o odnosih nekoč in danes, kaj bi lahko bilo danes drugače, pa ni. Katerih predsodkov, navad in podedovanih vzorcev se nismo znebili še dandanašnji?
Ponedeljek 14.11.2016	18.00-20.00	Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Vodi Iris Šober.
Torek 15.11.2016	9.00-11.00	Skupina za samopomoč TRNULČICE. 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 051 425 351 (Eva).
Torek 15.11.2016	10.00-11.00	Striček Zoran pripoveduje najmlajšim. Ustvarjalne delavnice.
Torek 15.11.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 3.11.2016.
Torek 15.11.2016	17.00-19.00	Priprava presnih sladici. Pripravili bomo okusne sladice ter preživeli pozno popoldne v prijetni družbi. Delavnico vodi Helena Črnič.
Torek 15.11.2016	18.00-19.30	Kvačkanje. Delavnice vodi Tatjana Jerančič.
Torek 15.11.2016	18.00-19.30	Kitajščina I. Pripravljamo 6 srečanj. Sprejemamo še prijave do zapolnitve mest.
Sreda 16.11.2016	11.00-12.30	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 kakovostno preživljamo prosti čas.
Sreda 16.11.2016	17.00-19.00	Ustvarjalna delavnica - izdelava zunanjih novoletnih okraskov v sodelovanju s KS Bratov Smuk.
Sreda 16.11.2016	18.00-19.30	Tehnike TRE - delavnica. Gre za preprosto, a izjemno učinkovito metodo, s pomočjo katere sproščamo napetosti, stres in travme. Je odlično orodje, s katerim si lahko hipoma pomagamo. Predavanje vodi Mateja Sintič.
Sreda 16.11.2016	18.00-20.00	Petje ljudskih pesmi. Razvedrilo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce! Vodi Mojca Rozman.
Četrtek 17.11.2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 3.11.2016.
Četrtek 17.11.2016	13.00-14.30	Predavanje/čajanka CSD. Marko Ogris bo predstavil temo Privlačnost neumnih idej v zgodovini človeške vrste.
Četrtek 17.11.2016	17.00-18.30	Izdelava naravne kozmetike. Predstavila jo bo Helena Črnič.
Četrtek 17.11.2016	18.00-19.30	Računalniška prva pomoč. Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...

Četrtek 17.11.2016	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 18.11.2016	11.30-12.30	Uporaba pametnih telefonov. Te naprave so za marsikoga trd oreh. Luka Bratina vam bo pomagal pri njihovem spoznavanju in uporabi.
Petek 18.11.2016	17.00-18.30	Pogovor o žlezah z notranjim izločanjem. Izvedeli bomo vse o endokrinem sistemu ter o sedmih žlezah znotraj telesa, ki so energijska središča, odgovorna za uravnavanje pretoka energije znotraj vseh organskih sistemov. Predavanje Karmen Ignjič.
Petek 18. 11. 2016	18.00-19.30	Sožitje generacij - v čem je skrivnost učenja medgeneracijskih odnosov? Predavanje Urške Jesenovec.
Petek 18.11.2016	18.00-19.30	Družabni večer- TOMBOLA. Preprosta igra, prijetno druženje in možnost prejema nagrade.
Ponedeljek 21.11.2016	17.00-19.00	Ustvarjalna delavnica – izdelava adventnega venčka, ki bo pričaral praznično vzdušje v vašem domu. Svečke ter druge primerne materiale prinesite s seboj. Delavnico vodi Katja Sušnik.
Ponedeljek 21.11.2016	18.00-19.30	Organiziran pohod: Jama Tular - laboratorij človeških ribic. Zbor ob 17.00 na parkirišču ob železniški postaji Kranj. Največ 18 udeležencev! Obvezne prijave! Vodi turistični vodnik Janko Zupan.
Ponedeljek 21.11.2016	18.00-20.00	Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Vodi Iris Šober.
Torek 22.11.2016	9.00-11.00	Skupina za samopomoč TRNULJČICE. Opis kot dne 8.11.2016.
Torek 22.11.2016	10.00-11.00	Druženje vrtcev z Gospodično Mično. Ustvarjalna delavnica.
Torek 22.11.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 3.11.2016.
Torek 22.11.2016	17.00-19.00	Koristne pravne informacije: Odškodninsko pravo - 2. del. Odškodnina izhaja iz odgovornosti za škodo. Katere predpostavke morajo biti izpolnjene za odškodninsko odgovornost, kakšna je možnost povrnitve, denarna odškodnina in podobno, bo razlagala univ. dipl. prav. Nadja Vidic.
Torek 22.11.2016	18.00-19.30	Kvačkanje. Delavnice vodi Tatjana Jerančič.
Torek 22.11.2016	18.00-19.30	Kitajščina II. Pripravljamo 6 srečanj. Prijave sprejemamo do zapolnitve mest.
Sreda 23.11.2016	9.30-10.30	Z dihanjem izboljšujemo svoje zdravje. Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo nazaj k sebi. Vodi Brigita Jevnikar.
Sreda 23.11.2016	11.00-12.30	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 kakovostno preživljamo prosti čas.
Sreda 23.11.2016	17.00-19.00	Ustvarjalna delavnica - izdelava zunanjih novoletnih okraskov v sodelovanju s KS Bratov Smuk.
Sreda 23.11.2016	18.00-19.30	Predavanje: Bolezen - zakaj pride, kako se ji izogniti? Na predavanju Tatjane Miljavec bomo pogledali, kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje, srečo, kako odnosi vplivajo na naše zdravje.
Četrtek 24.11.2016	9.00-11.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 3.11.2016.
Četrtek 24.11.2016	17.00-19.00	Kulinarična delavnica - madžarska kuhinja. V madžarsko kulinariko sodi marsikaj več kot le ogrska salama! Delavnico vodi Ula Hribar Babinski.
Četrtek 24.11.2016	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 25.11.2016	18.00-20.00	Družabni večer - tarok
Ponedeljek 28.11.2016	18.00-20.00	Ustvarjalna delavnica z mladimi - izdelava zunanjih novoletnih okraskov v sodelovanju s KS Bratov Smuk.
Torek 29.11.2016	9.00-10.00	Skupina za samopomoč TRNULJČICE. Tedenska prijateljska srečanja za starejše, ki si želijo druženja, odkritega in spoštljivega pogovora ter človeške bližine. Dobrodošel vsak! Informacije in prijava na e-naslov info@drustvo-zrokovroki.si ali 051 425 351 (Eva).
Torek 29.11.2016	10.00-11.00	Striček Zoran pripoveduje najmlajšim. Ustvarjalna delavnica.
Torek 29.11.2016	13.00-15.00	Info točka za seniorje. Opis kot dne 3.11.2016.

Torek 29.11.2016	17.00-19.00	Ustvarjalna delavnica - izdelava zunanjih novoletnih okraskov v sodelovanju s KS Bratov Smuk.
Torek 29.11.2016	18.00-19.30	Kvačkanje. Delavnice vodi Tatjana Jerančič.
Torek 29.11.2016	18.00-19.30	Kitajščina III. Prijave sprejemamo do zapolnitve mest.
Sreda 30.11.2016	10.00-12.00	Vaje za spomin. Vredno se je potruditi, da bo naš spomin dobro deloval tudi v kasnejših obdobjih našega življenja. Na delavnici, ki jo vodi Lea Zlodej, bomo spoznali preproste vaje, s katerimi spomin krepimo.
Sreda 30.11.2016	11.00-12.30	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 kakovostno preživljamo prosti čas.
Sreda 30.11.2016	17.00-20.00	Proaktivna kavarna. Ustvarjalno in sproščeno druženje ljudi v prijetnem okolju, ki žele povečati kakovost življenja v kraju. Prijave na mck-prijava@luniverza.si
Sreda 30.11.2016	18.00-20.00	Petje ljudskih pesmi. Razvedrilo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce! Vodi Mojca Rozman.

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