

## Živeti z osebo z demenco

Demenca postaja v življenju sodobnega človeka vedno bolj opazen, prepoznaven in zaskrbljujoč pojav. Čeprav si to bolezen večina od nas predstavlja kot upad spominskih funkcij, so posledice demence močno vidne tudi na posameznikovem socialnem delovanju, v medsebojnih odnosih v družini, med znanci, prijatelji, sosedi, strokovnjaki različnih strok.

Ljudje z demenco imajo močno potrebo po vzpostavljanju in vzdrževanju stikov z drugimi ljudmi, a ob tem naletijo na prenekatero težavo. Ključna težava je v usihanju stikov s prijatelji, znanci, sorodniki in omejenost zgolj na enega sorodnika, ki z intenzivno nego zagotavlja tesno medsebojno navezanost.

Navezanost resda krepi medsebojno zaupanje, pomaga iskati smisel življenja in budi optimizem, a je, polna stresov, konfliktov in izčrpanja moči, težavna za dementsnega in njegovega oskrbovalca.

Vabimo vas, da se pridružite srečanju, na katerem 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.

**Srečanje pripravljamo 26. 1. 2017 ob 18.00 uri.** Prijave na MCK\*.



## Naloga, ne jezi me!

Odločili smo se pripraviti **urice, namenjene pisanju domačih nalog**, z mentorjem, ki bo v oporo otroku pri učenju in osvajanju novega znanja. Urice bodo potekale **od ponedeljka do petka, med 13. in 15. uro.**

Otroci lahko po uspešno opravljenem delu nadaljujejo z druženjem v našem centru. Prijave na MCK\*.



## INFO TOČKA ZA SENIORJE

V info točki v okviru MC Kranj vam svetujemo, kam se obrniti po pomoč ob različnih težavah tretjega življenjskega obdobja, osebnih stiskah, težavah s socialnovarstvenimi prejemki itd.

Pomagamo vam pri izpolnjevanju različnih vlog, nudimo vam pomoč pri iskanju in izpolnjevanju različnih obrazcev in še čem.

V težavah nas pokličite na telefon 082 058 457 ali nam pišite na e-naslov [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si).

Uradne ure: **vsak torek** od 13.00 do 15.00  
**vsak četrtek** od 9.00 do 11.00

## ZDRUŽENJE ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

**Četrtek, 5. 1. 2017 ob 17.00**

Predavanje dr. Kristine Knific:

**Uvod v umetnost zastavljanja vprašanj ali samocoaching.**

Predavanje s praktičnimi primeri. Kakovost odgovorov, ki jih v življenju dobimo od samega sebe, je odvisna predvsem od znanja zastavljanja vprašanj pravemu naslovníku. Predavanje dr. Kristine Knific.

**Četrtek, 5. 1. 2017 ob 19.30,**

**Petek, 6. 1. 2017 ob 17.00**

**Individualni pogovori in svetovanja** pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific.

Prijave sprejemamo na e-naslov [resitve@luniverza.si](mailto:resitve@luniverza.si)

## MEDGENERACIJSKI CENTER KRANJ

# Program aktivnosti januar 2017



LUK  
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ



prostovoljstvo.org



MESTNA OBČINA KRANJ



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

**Medgeneracijski center Kranj (MCK)** Telefon: **082 058 457**  
Cesta talcev 7 Mobitel: 041 724 134  
4000 Kranj E-pošta: [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si)  
FB: <https://www.facebook.com/MCKranj/>

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Vsak ponedeljek ob 18.00

**Delavnica za mlade**, namenjena mladostnikom nad 12 let. Obeta-jo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober.

### NOVO! Vsak ponedeljek in sredo ob 10.00 od 23. 1. dalje

**Vadba Fit senior** - vadba za boljše počutje, za močno in zdravo telo. Potrebna je ležalka. 24 srečanj, do 10 udeležencev. Vadbo vodi dr. Suzana Pustivšek, prof. športne vzgoje ZD Kranj.

### Vsak torek ob 10.00

**Druženje vrtcev z Gosposdično Mično**. Ustvarjalne delavnice za vse generacije.

### Vsak torek ob 8.00

**Slovenija, moja dežela - za tujce**. 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 Sloveniji. Obvezne so prijave na MCK\*.

### Vsako sredo ob 10.00 od 11. 1. 2017 dalje

**Medkulturno v Kranju** - interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarične posebnosti ...

### Sreda, 4. 1. in 18. 1. 2017 ob 18.00

**Petje ljudskih pesmi**. Razvedrilo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce!

### Vsak četrtek ob 18.00 od 12. 1. dalje

**Tai chi**. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo. Delavnico vodi Tadeja Zgaga.

### Četrtek, 12. 1. in 26. 1. 2017 ob 18.00

**Maketarska delavnica**

### Vsak petek ob 12.00 ter četrtek, 12. 1. in 26. 1. 2017 ob 18.00

**Tehnična prva pomoč – računalništvo in mobilna telefonija**. Pomoč pri uporabi računalniških programov in orodij, spletne pošte ter pri reševanju problemov uporabe mobilnih telefonov.

## ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Sreda, 4. 1. 2017 ob 18.00

**Somatski gibi** – delavnica ozaveščanja gibanja medenice. Imate kronične bolečine v hrbtu, kolkih, nogah? Naučili se bomo gibov, ki nas sprostijo pri daljšem sedenju in omogočajo pravilno gibanje pri hoji in teku. S seboj prinesite podlogo. Delavnico vodi Irena Jugovic. Število mest je omejeno (10). Prijave na MCK\*.

### Ponedeljek, 9. 1. 2017 ob 10.00

**Možnosti, ki jih ponuja zaposlitvena rehabilitacija**. Izvaja CenterKontura, družba za svetovanje, socialni razvoj, usposabljanje in založništvo.

### Ponedeljek, 9. 1. 2017 ob 16.00

**Z dihanjem do boljšega zdravja**. Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.

### Ponedeljek, 9. 1. 2017 ob 17.00

**Organizirani ogledi** - Kostnica in ogled jasic v župnijski cerkvi Sv. Kancijana v Kranju. Zbirališče je pred cerkvijo. Vodi turistični vodnik Janko Zupan.

### Ponedeljek, 9. 1. 2017 ob 18.00

**Meditacija** – predstavljena delavnica. Vodi jo Maja Križnar.

### Sreda, 11. 1. 2017 ob 18.00

**Hipnoza za sprostitvev - mind massage**. Uživali boste v "masaži uma" in se popolnoma sprostili. Stranski učinki: boljši spanec, boljša koncentracija, dobra volja, pozitiven odnos do življenja ... Delavnico vodi Mojca Bregar Goričar.

### Četrtek, 12. 1. 2017 ob 17.00

**Ego - naš navidezni prijatelj - 3.del**. 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.

### Ponedeljek, 16. 1. 2017 ob 17.00

**Pomoč Bachovih cvetov pozimi**. 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.

### Torek, 17. 1. 2017 ob 17.00

**Ustvarjalna delavnica** - izdelava lesnih miniaturnih z društvom Sožitje.

### Sreda, 18. 1. 2017 ob 9.30

**Biosinchron**. S kombiniranjem refleksne masaže, gibanja in magnetne terapije, lahko ob redni uporabi vaše zdravje ter počutje izboljšate na številnih področjih. **Predavanje bo v Domu upokojencev Kranj**.

### Sreda, 18. 1. 2017 ob 17.00

**Zdrave mamice za zdrave otročičke**. Predstavitve naravnih izdelkov za otroke in matere v času nosečnosti in dojenja je pripravila Marjeta Hudobivnik Purgar.

### Četrtek, 19. 1. 2017 ob 16.00

**Kulinarična delavnica** - francoska čebulna juha in domača bage-  
ta. Delavnico vodi Ula Hribar Babinski.

### Četrtek, 19. 1. 2017 ob 18.00

**Berimo s srcem - bralna skupina**. Delile bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo. Delavnico vodi Sergeja Kovše.

### Petek, 20. 1. 2017 ob 18.00

**Družabni večer s tombolo**, izvaja MD Z roko v roki.

### Sreda, 25. 1. 2017 ob 9.30

**Z dihanjem do boljšega zdravja**. Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar. Posebej vabljeni upokojenci.

### Sreda, 25. 1. 2017 ob 18.00

**Astrološko predavanje**. Sonce - osebna rast, Luna - čustvena rast, ascendent - zunanji videz. Predavanje Tadeja Šinka.

### Petek, 27. 1. 2017 ob 18.00

**Družabni večer - tarok**

## Uveljavljanje statusa invalidne osebe s težavami v duševnem zdravju

(NOVOST)

Torek, 17. 1. 2017 ob 17.00

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 041 398 001.