

Petek 18. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Družabni večer - TOMBOLA. Preprosta igra, prijetno druženje in možnost prejema nagrade.

Ponedeljek 21.11.2016 17.00-19.00

Ustvarjalna delavnica - adventni venček. Svečke ter druge primerne materiale prinesite s seboj. Delavnico vodi Katja Sušnik.

Ponedeljek 21. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Organizirani pohodi: Jama Tular - laboratorij človeških ribic. Zbor ob 17.00 na parkirišču ob železniški postaji Kranj. Največ 18 udeležencev! Obvezne prijave! Vodi Janko Zupan.

Sreda 23. 11. 2016 od 9.30 do 10.30

Z dihanjem izboljšujemo svoje zdravje. Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresa, se sprostimo in povežemo nazaj k sebi. Vodi Brigita Jevnikar.

Sreda 23. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Predavanje: Bolezen - zakaj pride, kako se ji izogniti? Na predavanju Tatjane Miljavec bomo pogledali, kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje in srečo in kako odnosi vplivajo na naše zdravje.

Četrtek 24. 11. 2016 od 17.00 do 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 od 18.00 do 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 od 18.00 do 20.00

Družabni večer - Tarok

Sreda 30. 11. 2016 od 10.00 do 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 od 17.00 do 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

KORISTNE PRAVNE INFORMACIJE

ODŠKODNINSKO PRAVO

Torek 8. 11. 2016 od 17.00 do 19.00 - 1.del

Torek 22. 11. 2016 od 17.00 do 19.00 - 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 uni.dipl.prav. Tanja Antonič. Prijave na MCK*.



ZDRUŽENJE

ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Četrtek 3. 11. 2016 od 17.00 do 19.30

Predavanje - dr. Kristina Knific:

Kako odpustiti in biti za izkušnjo iskreno hvaležen?

Predavanje s praktičnimi primeri. Proces odpuščenja zajema osvoboditev čustvenih strupov, spremembo škodljivih misli ter prevzem moči za osebnostno in duhovno rast.

Prijave sprejemamo na e-naslov resitve@luniverza.si

Četrtek 3. 11. 2016 od 19.30 do 21.00,

Petek 4. 11. 2016 od 17.00 do 19.30

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

Prijave sprejemamo na: resitve@luniverza.si

MEDGENERACIJSKI CENTER KRANJ

Program aktivnosti november 2016



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

**Medgeneracijski center
Kranj (MCK)
Cesta talcev 7
4000 Kranj**

Telefon: 082 058 457

Mobitel: 041 724 134

E-pošta: mck@luniverza.si

FB: <https://www.facebook.com/MCKrani/>

MCKrani/

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Vsak ponedeljek od 18.00 do 20.00

Delavnica za mlade, namenjena mladostnikom nad 12 let. Vodi Iris Šober.

Vsak torek od 10.00 do 11.00

Druženje vrtcev z Gosposično Mično in stričkom Zoranom.

Ustvarjalne delavnice za vse generacije.

Vsak torek od 18.00 do 19.30

Kvačkanje

Vsak torek od 18.00 do 19.30

Kitajščina (6 srečanj, prvo 15. 11. 2016)

Vsako sredo od 10.00 do 11.30

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

Sreda 2. 11. in 16. 11. 2016 od 18.00 do 20.00

Petje ljudskih pesmi. Razvedrilo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce! Vodi Mojca Rozman.

Sreda 16. 11. in 23. 11. od 17.00 do 19.00

Ponedeljek 28.11. od 18.00 do 20.00

Torek 29. 11. 2016 od 17.00 do 19.00

Ustvarjalne delavnice - izdelava zunanjih novoletnih okrasov v sodelovanju s KS Bratov Smuk. Vljudno vabljeni, da skupaj polepšamo Krajevno skupnost Bratov Smuk.

Četrtek 3. 11. in 17. 11. 2016 od 18.00 do 20.00

Maketarska delavnica. Prireja Društvo Svet v malem.

Četrtek 3. 11. in 17. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Računalniška prva pomoč pri uporabi računalniških programov in orodij, spletne pošte ter pri reševanju problemov z računalnikom.

MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO Z ROKO V ROKI

Vsak torek od 9.00 do 11.00

Skupina za samopomoč Trnuljčice. Prijave do zapolnitve mest.

Prijave na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Ponedeljek 2. 11. 2016 od 16.00 do 17.00

Z dihanjem izboljšujemo zdravje. Pri izvajanju ustreznih vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo nazaj k sebi. Vodi Brigita Jevnikar.

Četrtek 3. 11. 2016 od 13.00 do 14.30

Predavanje/čajanka CSD - Marko Ogris bo predstavil temo Zgodovina Nobelove nagrade za literaturo.

Ponedeljek 7. 11. 2016 od 17.00 do 18.30

Eterična olja doTERRA. Gre za certificirano čista terapevtska eterična olja čistih, naravnih in aromatičnih sestavin. Olja ne vsebujejo polnil in sintetičnih dodatkov. Imajo certifikat CPTG. Predstavila jih bo Ines Mravlja.

Ponedeljek 7. 11. 2016 od 18.00 do 20.00

Kulinarčna delavnica z mladimi - priprava »sladkega greha«. Delavnico vodi Iris Šober.

Sreda 9. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Somatski gibi – ponovna predstavitevna delavnica; 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.

Sreda 9. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Astrološka delavnica – o tej mejni vedi in astroloških svetovanjih bo spregovoril Tadej Šink. Odgovarjal bo tudi na vprašanja. Pohižite s prijavi, skupina vključuje do 15 oseb!

Četrtek 10. 11. 2016 od 17.00 do 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 od 18.00 do 19.30

Potopisno predavanje: Armenija in Gruzija, pripravila jo je Olga Pavllin.

Ponedeljek 14. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Predavanje o bioterapiji. Primož Rappl bo predstavil zdravljenje po metodi znanega terapevta Zdenka Domančiča.

TEDEN MEDGENERACIJSKEGA UČENJA

Če mi daste nalogo, ki ji lahko podarim nekaj svojega, ne bo več naloga; bo veselje, bo umetnost. (*Bliss Carman*)

Ponedeljek 14. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Pripovedovanje življenjskih zgodb. S pisateljico Mileno Miklavčič se bomo pogovarjali o odnosih nekoč in danes, kaj je bilo nekoč drugače. Katerih predsodkov, navad in podedovanih vzorcev se nismo znebili še dandanašnji?

Torek 15. 11. 2016 od 17.00 do 19.00

Priprava presnih sladici. Pripravili bomo okusne sladice ter preživeli pozno popoldne v prijetni družbi. Delavnico vodi Helena Črnič.

Sreda 16. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Tehnika 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. Delavnico vodi Mateja Sintič.

Četrtek 17. 11. 2016 od 13.00 do 14.30

Čajanka. Marko Ogris bo predstavil temo Privlačnost neumnih idej v zgodovini človeške vrste.

Četrtek 17. 11. 2016 od 17.00 do 18.30

Izdelava naravne kozmetike. Predstavila jo bo Helena Črnič.

Petek 18. 11. 2016 od 11.30 do 12.30

Uporaba pametnih telefonov. Te naprave so za marsikoga trd oreh. Luka in Miha vam bosta pomagala pri njihovem spoznavanju in uporabi.

Petek 18. 11. 2016 od 17.00 do 18.30

Pogovor o delovanju žlez z notranjim izločanjem. Izvedeli bomo vse o endokrinem sistemu ter o sedmih žlezah in energijskih središčih v telesu. Pogovor vodi Karmen Ignjič.

Petek 18. 11. 2016 od 18.00 do 19.30

Sožitje generacij - v čem je skrivnost učenja medgeneracijskih odnosov? O tem se bomo pogovarjali z Urško Jesenovec.



Zbiranje zdravil

Ali veste, da ...

- ... vsak prebivalec Slovenije v povprečju prejme 8,32 recepta s predpisanimi zdravili v vrednosti 210€/leto?
- ... največ predpisanih zdravil pade na bolezni srca in ožilja ter živčevja?
- ... po nepotrebem vsako leto odvržemo za šest milijonov EUR neporabljenih zdravil?
- ... je napačno oz. neprimerno shranjevanje zdravil nevarno. Neprimerno shranjena zdravila večajo tveganje, da bodo v času uporabe izkazovala več kot dovoljeno vsebnost razgradnih produktov, ki so lahko farmakološko neaktivni ali celo toksični?
- ... pri nas še vedno nismo zadosti ozaveščeni, da so zdravila nevaren odpadek, ki ga ni dovoljeno zavreči v okolje, npr. v smeti ali straniščno školjko?
- ... so slovenska gospodinjstva po končani terapiji zdravila v 3,3 % podarila humanitarnim organizacijam.

Vsi ti podatki so nas v MCK spodbudili k sodelovanju z **Ambulanto dr. Fajdige**. Odločili smo se za zbiranje zdravil, saj želimo na tak način podpreti zagon in delovanje ambulante, ki odpira svoja vrata v novembru; namenjena bo osebam, ki nimajo urejenega zdravstvenega zavarovanja.

Naj poudarimo, da sprejemamo zdravila, ki jim še ni potekel rok trajanja in katera so bila primerno shranjena. Zdravila lahko prinesete v naše prostore, Cesta talcev 7, od ponedeljka, **21. 11. 2016 do petka, 25. 11. 2016, med 8. in 20. uro.**

Veselim se vašega odziva, saj vemo, da bomo s skupnimi močmi nekomu pomagali. Za sodelovanje se vam iskreno zahvaljujemo,

vaš Medgeneracijski center Kranj

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 in še čem.

Uradne ure: **Torek od 13.00 do 15.00**
Četrtek od 09.00 do 11.00

Telefon 082 058 457, e-pošta: mck@luniverza.si

BOŽIČEK ZA EN DAN



Bi radi postali Božiček za en dan in polepšali praznike otrokom?

V Medgeneracijskem centru Kranj bomo od 15. novembra do 6. decembra del svojih prostorov spremenili v Božičkovo skladišče, zato vabljeni, da ga skupaj z nami napolnite. Božičkova vrata so odprta od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00 ure.

Naloga, ne jezi me!



V Medgeneracijskem centru smo se odločili, da pripravimo **urice, namenjene pisanju domačih nalog**. Izvajali jih bomo v prijetnem okolju 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 pa lahko po uspešno opravljenem delu nadaljujejo z neformalnim druženjem v našem centru.

Prijave sprejemamo na telefon 082 058 457 in na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

SLOVENIJA MOJA DEŽELA - ZA TUJCE

Vabljeni na 10 dnevno (1 x tedensko) brezplačno delavnico za tujce, ki vam **olajša bivanje v naši državi in pomaga 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. Delavnice bodo potekale v dopoldanskem času.

Prijave sprejemamo na tel. 082 058 457 ali 041 724 134.

