



Večgeneracijski center Gorenjske

LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V KRANJU JANUAR 2020

Obvezne prijave na dogodke na tel. **041 724 134, 04 280 48 25** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Pon., 6. 1. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 6. 1. 2020	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon., 6. 1. 2020	17.00 - 18.00	Vesele urice: Vabimo na konverzijske urice FRANCOŠČINE .
Pon., 6. 1. 2020	18.00 - 19.30	„VAJE zadihaj“. Skupinska vadba, kjer se učimo, kako se da razbremeniti in sprostiti se preko dihanja.
Pon., 6. 1. 2020	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. Udeleženske boste stopile v stik same s seboj, okrepile svoje notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v duhovni in osebni rasti. Vzemite si čas zase.
Torek, 7. 1. 2020	10.30 - 11.30	Vesele urice – Vesele urice konverzacije NEMŠČINE.
Torek, 7. 1. 2020	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 7. 1. 2020	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 7. 1. 2020	18.45 – 19.45	Tečaj mednarodnega jezika esperanto. Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.
Sreda, 8. 1. 2020	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ. Obvezne prijave
Sreda, 8. 1. 2020	15.00 – 18.00	Šah. Igranje šaha
Sreda, 8. 1. 2020	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ ZAPRTA SKUPINA
Sreda, 8. 1. 2020	17.00 – 18.00	Video projekcija potopisa. Potopisno predavanje z video projekcijo in pogovorom. Prikaz pustnih običajev Ptuj - Mačkovci
Sreda, 8. 1. 2020	17.00 – 18.00	Vesele urice - ŠPANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzijske urice ŠPANŠČINE.
Čet., 9. 1. 2020	17.00 - 18.00	Vesele urice - ITALIJANŠČINA.
Čet., 9. 1. 2020	17. – 18.30	Življenje z izgubo.
Čet., 9. 1. 2020	17.00 - 19.00	Vrtenje v krogu in kako izstopiti iz njega 3.
Čet., 9. 1. 2020	18.30 - 19.45	OM Chanting. OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje.
Čet., 9. 1. 2020	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice. Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljшему kopiranju pravega predmeta. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.
Čet., 9. 1. 2020	18.30 – 21.00	Meditacija. Energijsko zdravljenje in sproščanje s pomočjo meditacije.
Čet., 9. 1. 2020	19.15 – 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Skupinski pogovori način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb.



Petek, 10. 1. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč. Brezplačne individualna učna pomoč za učence OŠ. Obvezne prijave
Petek, 10. 1. 2019	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 10. 1. 2019	17.30 -19.30	Ljudsko petje. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Petek, 10. 1. 2020	17.00-18.30	Učenje osnov jezika sanskrt.
Petek, 10. 1. 2020	18.-22.	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 13. 1. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država
Pon., 13. 1. 2020	10.15 - 11.15	Orientalni plesi.
Pon., 13. 1. 2020	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ
Pon., 13. 1. 2020	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon., 13. 1. 2020	18.00 - 19.30	i.Vitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni.
Pon., 13. 1. 2020	17.00 – 18.30	Šiviljska delavnica. S sabo lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj.
Torek, 14. 1. 2020	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko.
Torek, 14. 1. 2020	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko.
Torek, 14. 1. 2020	16.15 – 17.45	Društvo Sožitje - Zaprta skupina
Torek, 14. 1. 2020	18. – 19.30	Moje fantastično leto po izgubi službe. Prisluhnite retrospektivi enega najlepših let v predavateljevem življenju, ki je po dolgih letih ostal brez službe in leto brezposelnosti izkoristil za dokončanje diplome, za učenje novih stvari, za predavanja in še za marsikaj. Zanimivo predavanje o tem, kako se na prvi pogled negativni dogodek lahko spremeni v zgodbo o uspehu.
Sreda, 15. 1. 2020	9.30 – 10.30	Vaje zadihaj za starejše - sproščanje z dihalnimi vajami.
Sreda, 15. 1. 2020	10.00 - 11.00	Vesele urice – Vabimo vas na konverzacijske urice RUŠČINE.
Sreda, 15. 1. 2020	10.00 – 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Sreda, 15. 1. 2020	14.00 – 17.00	Učna pomoč. Brezplačna individualna učna pomoč za učence OŠ. Obvezne prijave
Sreda, 15. 1. 2020	15.00 – 18.00	Šah. Igranje šaha
Sreda, 15. 1. 2020	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ ZAPRTA SKUPINA.
Čet., 16. 1. 2020	17.00 – 20.30	Šahovski turnir. Šahovski turnir je na sporedu vsak 3. četrtek v mesecu
Čet., 16. 1. 2020	17.00-18.30	Življenje z osebo z demenco – individualno svetovanje.
Čet., 16. 1. 2020	18.30 - 19.45	OM Chanting.
Čet., 16. 1. 2020	18.30 - 21.00	Meditacija. Energijsko zdravljenje in sproščanje s pomočjo meditacije.
Petek, 17. 1. 2020	14.00 - 17.00	Učna pomoč. Brezplačna individualna učna pomoč za učence OŠ. Obvezne prijave
Petek, 17. 1. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 17. 1. 2020	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tombola.
Petek, 17. 1. 2020	17.00-18.30	Učenje osnov jezika sanskrt.
Petek, 17. 1. 2020	18.-22.	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 20. 1. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država.
Pon., 20. 1. 2020	10.00 - 11.00	Vesele urice - Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.
Pon., 20. 1. 2020	10.15 - 11.15	Orientalni plesi.
Pon., 20. 1. 2020	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ
Pon., 20. 1. 2020	15.30 – 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon., 20. 1. 2020	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet.
Torek, 21. 1. 2020	9.00 -10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha.
Torek, 21. 1. 2020	16.00 – 19.30	Družabni ples. Družabni ples za pare in posameznike. Vabljeni vsi, ne glede na znanje plesa.





Torek, 21. 1. 2020	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko.
Torek, 21. 1. 2020	17.00 - 18.00	Vesele urice - Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE .
Torek, 21. 1. 2020	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko.
Torek, 21. 1. 2020	18.00 – 20.00	Vpogledi v skrivno naravo človeka, 4. del.
Torek, 21. 1. 2020	18.45 - 19.45	Tečaj mednarodnega jezika esperanto.
Sreda, 22. 1. 2020	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ NOVA skupina - Plesne delavnice so namenjene ženskam, ki želite razgibati svoje telo in poživiti duha.
Sreda, 22. 1. 2020	14.00 - 17.00	Učna pomoč (srede). Brezplačna učna pomoč za OŠ
Sreda, 22. 1. 2020	15.00 – 18.00	Šah. Igranje šaha
Sreda, 22. 1. 2020	17.00 -19.00	Ustvarjalne urice: Iz starega nekaj novega. Ustvarjalna delavnica recikliranja
Čet, 23. 1. 2020	8. -16	Strelastika. Zaprta skupina
Čet., 23. 1. 2020	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju: Večkulturne ustvarjalne delavnice.
Čet., 23. 1. 2020	10.30 - 11.30	Vesele urice - Vabimo na konverzacijske urice ITALIJANŠČINE .
Čet., 23. 1. 2020	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice. 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.
Čet., 23. 1. 2020	17.00 - 18.30	Življenje z izgubo. Podporna skupina za mame, ki so izgubile otroka
Čet., 23. 1. 2020	18.30 -21.00	Meditacija. Energijsko zdravljenje in sproščanje s pomočjo meditacije.
Čet., 23. 1. 2020	18.30 - 19.45	OM Chanting.
Petek, 24. 1. 2020	14.00 – 17.00	Učna pomoč
Petek, 24. 1. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 24. 1. 2020	17.30 - 19.30	Ljudsko petje.
Petek, 24. 1. 2020	17.00-18.30	Učenje osnov jezika sanskrt.
Petek, 24. 1. 2020	18. – 22.	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 27. 1. 2020	9.00 – 11.00	Slovenija, moja nova država.
Pon., 27. 1. 2020	10.15 - 11.15	Orientalni plesi.
Pon., 27. 1. 2020	14.00 – 17.00	Učna pomoč
Pon., 27. 1. 2020	15.30 – 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon., 27. 1. 2020	17.00 - 18.00	Joga nidra
Torek, 28. 1. 2020	16.15 – 17.45	Plesna delavnica – Društvo Sožitje - Zaprta skupina
Torek, 28.1.2020	16.00 – 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 28.1.2020	16.00 – 17.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 28.1.2020	17. - 20.	Domači oskrbovalec. Ali tudi vi oskrbujete in negujete starejšo ali invalidno osebo in ne veste kako se spopasti z naporom, pomanjkanjem časa ter izgorelostjo? Pridružite se nam v programu usposabljanja domačih oskrbovalcev za oskrbo starejših in/ali oseb s posebnimi potrebami, ki vas bo opolnomočil z znanji o domači oskrbi in z dobrimi izkušnjami drugih domačih oskrbovalcev v podobnih situacijah.
Sreda, 29.1.2020	15.00 – 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ .
Sreda, 29. 1. 2020	14.00 – 18.00	Učna pomoč za učence OŠ.
Sreda, 29. 1. 2020	15.00 – 18.00	Šah. Igranje šaha
Sreda, 29. 1. 2020	17.30-19.30	Negativne pogodbe, empatija, energetska telo. Na interaktivni delavnici bomo spoznali negativne pogodbe in kako nastajajo ter kako jih rešujemo. Govorili bomo o delovanju energetskega telesa, o zakonih življenja in o empatiji ter izvedli praktične vaje za prebujanje empatije.

Čet., 30. 1. 2020	18.30 – 19.45	OM Chanting.
Čet., 30. 1. 2020	17.00 – 19.00	Naj nepremičnine ne bodo breme. Vabimo vas na predavanje o varnem nakupu ali prodaji stanovanja, hiše, zemljišča. Izvedeli boste, na kaj vse morate biti pozorni pri nakupu in prodaji nepremičnine ter kakšne stroške vam to prinaša.
Čet., 30. 1. 2020	18.30 – 21.00	Meditacija. Energijsko zdravljenje in sproščanje s pomočjo meditacije.
Petek, 31. 1. 2020	14.00 – 17.00	Učna pomoč za učence OŠ.
Petek, 31. 1. 2020	17.00-18.30	Učenje osnov jezika sanskrt.
Petek, 31. 1. 2020	17.00 – 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 31. 1. 2020	18. – 22.	Magic. Družabna igra s kartami.

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014 – 2020, prednostne osi: 9. Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe: 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.