

## DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV ZA ODRASLE

### Slovenija, moja nova država.

Delavnica za priseljenke nad 16 let. Vabljeni na učenje slovenskega jezika v prijetni družbi.

**VSAK PONEDELJEK od 9. do 11. ure**

### ZA OTROKE

**Jezikom slovensko.** Delavnica slovenščine za otroke priseljencev od 5. do 10. leta starosti.

**VSAK TOREK od 16. do 17. ure**

**Razumem, znam slovensko.** Delavnica slovenščine za otroke priseljencev od 11. do 15. leta starosti.

### ŠAH

**Igranje šaha: vsako sredo od 15. do 18. ure**

**Šahovski turnir: 16. 1. 2020 ob 17. uri**

Pridružite se šahistom v LUK-MC pri tedenskem igranju šaha in na mesečnih turnirjih.

### DOMAČI OSKRBOVALEC, usposabljanje

**Začetek predavanj: 28. 1. 2020 ob 17. uri**

**Delavnica bo potekala ob torkih in četrtek od 17. do 20.**

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.

**Obveščamo vas, da bo LUK-medgeneracijski center  
27. 12. 2019 in 3. 1. 2020 ZAPRT.**

***Želimo vam prijetne praznike in srečno 2020.***

V LUK - medgeneracijskem centru vam je vsak delavnik med 8.00 in 18.00 uro na voljo **prostor za neformalno druženje in srečevanje in informacijsko središče**, kjer se lahko informirate o dejavnostih in programu centra ter pridobite informacije o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih stisk in težav v regiji.

## VESELE URICE

vabimo na sproščene konverzijske urice tujih jezikov

### FRANCOŠČINA

6. 1. 2020 ob 17. uri in 20. 1. 2020 ob 10. uri

### ŠPANŠČINA

8. 1. 2020 ob 10. uri in 29. 1. 2020 ob 17. uri

### NEMŠČINA

7.1. 2020 ob 10.30 in 21.1. 2020 ob 17. uri

### RUŠČINA

15. 1. 2020 ob 10. uri

### ITALIJANŠČINA

9. 1. 2020 ob 17. uri in 23. 1. 2020 ob 10.30

### Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

7.1. 2020 in 21. 1. 2020 ob 18.45



### SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

Kako, kdaj, kje se učiti: podpora v izobraževanju odraslih.

Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja.

**Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj.**

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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

**LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj | T:**

**(04) 280 48 25 | M: 041 724 134 |**

**mck@luniverza.si www.vgc-gorenjska.si**

LUK - MC

VGC Gorenjske



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

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



## Večgeneracijski center Gorenjske

### LUK - medgeneracijski center



## Program aktivnosti Januar 2020

Vse aktivnosti so brezplačne.



LUK  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ  
60 LET



MESTNA OBČINA KRANJ

## USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

### Maketarske delavnice

9. 1. 2020 od 18.00 do 19.45

23. 1. 2020 od 18.00 do 19.45

### Šiviljska delavnica

13. 1. 2020 od 17.00 do 18.30

Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj.

### Ustvarjalne urice: Iz starega nekaj novega

Ustvarjalna delavnica recikliranja

22. 1. 2020 od 17. do 19. ure

### DRUŽABNI PLESI za pare in posameznike

21. 1. 2020 od 16. do 19.30

Vabljeni vsi, ne glede na predznanje plesa.

### PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

#### Družabni večer - Tarok

Vsak petek ob 17. uri

#### Ljudsko petje

Skupaj z nami obudite stare čase ob petju.

10. 1. 2020 in 24. 1. 2020 ob 17.30

#### Družabni večer s tombolo

17. 1. 2020 ob 18. uri

#### Magic : družabna igra s kartami

Vsak petek ob 18. uri

### JEZIK SANSKRIT Vsak petek ob 17. uri.

Vabljeni k učenju osnov jezika sanskrt. Predznanje ni potrebno.

## SKUPINSKE VADBE

Obvezne prijave

### Orientalni plesi

Vsak PONEDELJEK, razen 6.1. 2020,  
10.15 do 11.15.

### Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib

Vsak PONEDELJEK od 15.30 do 16.30

### Plesne delavnice za ženske 55+

Vsako SREDO od 15. do 16. ure

### OM Chanting

Vsak ČETRTEK od 18.30 do 19.45

### Meditacija: energijsko zdravljenje in sproščanje

Vsak ČETRTEK od 18.30 do 21.

### Izkustveni ples za ženski razcvet

6. 1. 2020 in 20. 1. 2020 od 18. do 19.30

### Vaje zadihaj - sprostitelj s pomočjo dihanja

6. 1. 2020 od 18. do 19.30

### Vaje zadihaj za starejše

15. 1. 2020 od 9.30 do 10.30

### Movement Medicine - gibalna delavnica ob glasbi

21. 1. 2020 od 9. do 10.30

### iVitalis vadba

13. 1. 2020 od 18. do 19.30

### Joga nidra. Potrebujete podlogo in odejo.

27. 1. 2020 od 18. do 19.30

### Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

15. 1. 2020 od 10. do 11.30

Nudimo vam pomoč pri reševanju težav pri uporabi računalnikov in telefonov. S sabo prinesite svoje naprave. Obvezne prijave!

## PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

### Video projekcija potopisa

8. 1. 2020 ob 17. uri

Vračajo se video utrinki s potovanj po Sloveniji. Projekcije bodo na sporedu enkrat mesečno. Vabljeni na ogled poučnih videoposnetkov in pogovor.

### Vrtenje v krogu in kako izstopiti iz njega 3. del

9. 1. 2020 ob 17. uri

Se na kakšnem področju v življenju vrtnete v krogu? Na predavanju se boste učili, kako polarnost prepoznati in izstopiti iz kroga.

### Skupinski pogovori in svetovanja

9. 1. 2020 ob 19.15

Predavanju vrtenje v krogu sledijo pogovori, na katere se je treba posebej pripraviti.

### Ogled jasic v kranjski župni cerkvi

13. 1. 2020 ob 17.00

Seznani se bomo z začetkom in pomenom jasic v svetu in Sloveniji, ogledali si jih bomo tudi cerkvi in povedali nekaj besed o letošnji tematiki jasic. Zbor je pred vhodom v cerkev sv. Kancijana ob 17.00 uri.

### Moje fantastično leto po izgubi službe

14. 1. 2020 ob 18. uri

Prisluhnite drugačnemu pogledu na brezposelnost.

### Življenje z osebo z demenco-INDIVIDUALNO SVETOVANJE

16. 1. 2020 ob 17. uri

Mesečna srečanja so namenjena medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco. S seboj lahko pripeljete osebe z demenco.

### Vpogledi v skrivno naravo človeka, 4. del

21. 1. 2020 ob 18. uri

### Negativne pogodbe -Empatija - Energetsko telo

29. 1. 2020 ob 17.30

Na interaktivni delavnici boste 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.

### Naj nepremičnine ne bodo breme

30. 1. 2020 ob 17. uri

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 pri-