

LUK – medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj
T: 04 280 48 25 E: mck@luniverza.si S: www.luniverza.si

»Vedno se zdi nemogoče, dokler tistega ne narediš.« (Nelson Mandela)

PROJEKT VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE

V februarju 2021 načrtujemo, da se bodo aktivnosti VGC Gorenjske izvajale na daljavo. V primeru izvajanja v prostorih LUK - medgeneracijskega centra in na lokacijah v drugih občinah, vas bomo o tem obvestili.

Vabimo vas, da se v aktivnosti vključite in izkoristite možnosti, ki smo jih pripravili za vas.

Na voljo vam bo tudi tehnična pomoč, če jo boste potrebovali.

Na vsako izmed aktivnosti se prijavite tako, da pošljete svoje ime, priimek, telefonsko številko in e- naslov na: mck-prijava@luniverza.si

PONEDELJEK, 1. 2. 2021, 15. 2. 2021, 22. 2. 2021 ob 10. uri

ORIENTALSKI PLESI: Vabljeni vse, ki si želite raziskovati lepoto orientalskega giba, se zraven dodobra razgibati in sprostiti ob odlični glasbi. Vadba obsega elemente joge in osnovne plesne tehnike, zato priporočamo uporabo podloge ali blazine za telovadbo.

VSAK TOREK ob 10. uri

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO: Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

VSAKA SREDA ob 19. uri

KUNDALINI JOGA: Pridružite se vadbi za sprostitev po napornem dnevu. Kundalini joga izboljšuje fizično kondicijo in razpoloženje, uravnovesi žlezni in živčni sistem, uravnoteži telo, um, dušo in duh. Primerna je za moške in ženske vseh starosti. Za vadbo potrebujete: podlogo za vadbo, udobna oblačila, odejo za končno sprostitev in steklenico z vodo.

VSAK PETEK ob 9.30 uri

ZADIHAJMO VADBE »VAJI«: V »VAJI vaj« je sistem subtilnejšega in zavestnega vezanega »udiha«, ki nas sprošča. Omogoča sprotno sproščanje in odpravo starih vzorcev obnašanja, ki so zakoreninjeni globoko v nas in jih sami pogosto ne prepoznamo. Obenem pa možganom omogočamo da pridobijo dovolj »kisikov«. Vadbe delujejo protistresno in pomlajevalno, namenjene so vsem generacijam. Ob rednem izvajanju vaj dosegamo globoko sprostitev in prijeten stik s samim seboj. V mesecu februarju bomo skupaj vadili vsak petek.

ČETRTEK, 4. 2. 2021 ob 10. uri

KULINARIČNA DELAVNICA - FLANCATI: Ko prihaja pust je to čas pred dolgim postom. Takrat so gospodinje pripravljale okusne krofe in flancate. Preverite recept 250 g moke, 60 g masla, 3 rumenjaki, 1 beljak, 2 žlici ruma, 2 žlici belega vina, 50 g sladkorja v prahu. Maščoba za cvrtje in sladkor za posip.

TOREK, 9. 2. 2021, ob 18. uri

USTVARJALNICA - Pripravimo se na pustni čas: Pust je tik pred vrati, zato vas vabimo na posebno ustvarjalno delavnico za popestritev pustnega dne. Izdelali bomo mini klobuček, ki ga boste lahko pritrdili na lasno sponko ali obroč za lase. Prav tako bomo izdelali komplet dodatkov: očala, brke, velike ustnice, metuljček, kravato,... Uporabili jih boste že takoj v pustnem času, lahko pa jih uporabite tudi kasneje, ob praznovanju rojstnega dne ali za posebno zabavo s fotografiranjem.

Za izdelavo **mini klobučka** potrebujete tanjši karton - šelesamer v barvi po želji (črn, vijoličast, rdeč, črtast,...). Karton lahko predhodno pobarvate tudi sami. Namesto kartona lahko uporabite penasto gumo (mosgumi) ali trši filc. Potrebujete še škarje, svinčnik, lepilo, po želji šivanko in sukanec. Za okras klobučka si pripravite peresa in til (lahko v različnih barvah), satenaste trakove, večje gumbe, zvezdico ali srček za popestritev. Za **komplet dodatkov** potrebujete poleg šelesamerja v željeni barvi še nekaj daljših palčk za ražnjiče, tanjšo elastiko (opcijsko), svinčnik, škarje in pištolo za vroče lepljenje. Vabljeni!

ČETRTEK, 11. 2. 2021 ob 10. uri

BODY ART: NEKOČ IN DANES, V TUJINI IN SLOVENIJI: Body art je umetniško gibanje, ki se je razvilo konec 60. let prejšnjega stoletja in je tako v tujini kot Sloveniji pomemben del sodobne umetnosti. Tekom predavanja si bomo pogledali, kako se je gibanje razvijalo in kako živi še danes. Spoznali se bomo tudi z najbolj izstopajočimi tujimi in slovenskimi umetniki tega gibanja.

ČETRTEK, 11. 2. 2021 ob 18. uri

ŠOLA ZA ŽIVLJENJE - Proces samozdravljenja ran iz otroštva: Po uvodnem predavanju bo na primerih pojasnjeno, kako nastajajo rane v odnosih in kakšne so možnosti za samozdravljenje, kajti vsako zdravljenje je v bistvu samozdravljenje, saj je človek tričleno bitje: fizično telo, duša in duh. Po predavanju bo izvedena kratka meditacija samozdravljenja.

PETEK, 12. 2. 2021 ob 17. uri

OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU 2021: Pesnik vere, upanja in ljubezni:

»Po tolikih, dolgih letih grenkega in ponižujočega čakanja, je, tedaj že petinštiridesetletnik, doktor France Prešeren le postal samostojen odvetnik, sam svoj gospodar. Sicer pa so smele obstajati odvetniške pisarne na tedanjem Kranjskem le v Ljubljani in še te v strogo omejenem številu. Šele leta 1846 je bilo dovoljeno ustanoviti nekaj novih advokatur tudi v drugih mestih dežele. To leto je dunajsko justično oblastvo razpisalo štiri nova odvetniška mesta: dvoje v Novem mestu, po eno v Postojni in v Kranju. Nepojmljiva igra časa in življenja je naredila še en razplet: istega dne, ko je bil podpisan Prešernov odvetniški dekret, je vrhovni cenzurni urad na Dunaju dovolil natis »Poezija«, seveda z določenimi pripombami, korekcijami in črtanji.«

Obujeni spomin na zapis o pesniku ljubezni, miru in sprave in njegovega avtorja Črtomirja Zorca, pomembnega prešernoslovca, pesnika, pisatelja in muzealca ob letošnji trideseti obletnici slovesa (1907– 1991) namenjen današnjemu rodu, da bi imel razumnejši odnos do človeka evropskega formata z bolj ali manj tragično življenjsko zgodbo.

Vabimo, da se 12. februarja 2021 ob 17.00 pridružite virtualnemu sprehodu po poteh Prešerna in ogledu pomnikov 19. stoletja, ki obujajo spomine na pred 220 leti rojenega pesnika, čigar pesmi izražajo in združujejo vero, upanje in ljubezen do domovine.

PONEDELJEK, 15. 2. 2021 ob 17. uri

ASTROLOŠKO PREDAVANJE: Kako premagati vzorce in zgraditi trdne temelje. Na predavanju bomo pogledali deseto astrološko hišo in spoznali, kaj nam je predala naša mati ter četrto astrološko hišo, kaj nam je

predal oče. Kako se soočiti z vzorci in kako sprejeti sebe. V drugem delu predavanja bomo postavili lastne temelje, vsaka hiša ima štiri vogale in tako najdemo tudi pot do srca.

ČETRTEK, 18. 2. 2021 ob 10. uri

UMOVADBA: Vabljeni na vaje za telo in duha. Pripravite prazne liste papirja, barvice in prostor za izvedbo telesnih vaj. Umovadba krepi možganske mišice. Z rednim izvajanje ustreznih vaj si lahko izboljšamo spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilimo usihanje telesnih funkcij.

ČETRTEK, 18. 2. 2021 ob 10. uri

SPROŠČENO V DAN - PREDSTAVITEV TEHNIK SPROŠČANJA: Pandemska izčrpanost se kaže kot splošen upad motivacije, kar je povsem razumljiv in naraven odziv. Vse težje osmislimo novo situacijo, pollašča se nas malodušje, v kremplje nas je ujela razdražljivost. Ker kriza traja že dolgo brez večje vmesne razbremenitve, se s psihološkega vidika akutni stres preveša v kroničnega. Ključnega pomena je, da se opremimo z učinkovitimi načini sproščanja in ohranjamo duševno zdravje.

Vabljeni na predavanje o tehnikah sproščanja, v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj, ki ga bo za vas pripravila Tina Rehberger, univ. dipl. psih. Predavanje bo predstavitvene narave - v primeru, da bi udeleženci izkazali zanimanje, bi v mesecu marcu organizirali redne delavnice za zaprto skupino, v katero se boste lahko vključili ob zaključku predavanja.

PONEDELJEK, 22. 2. 2021 ob 19. uri

JOGA NIDRA: Joga Nidra je tehnika v jogijski tradiciji in v prevodu pomeni jogijsko spanje. V zadnjih letih so bile narejene številne znanstvene raziskave, ki potrjujejo fiziološke, psihološke in terapevtske učinke joga Nidre. V joga Nidri je naša zavest v drugem stanju, ki pa ni spanje in ni sanjanje. Cilj v procesu sproščanja telesa, zaznavanja dihanja, občutkov in vizualizacij ter ponavljanja pozitivne odločitve, je ostati buden ter zavestno opazovati vse procese v našem umu. Z vadbo počasi razvijamo sposobnost opazovanja podzavesti ter končno tudi širjenja zavesti.

ČETRTEK, 25. 2. 2021 ob 18. uri

KLASIČNA JOGA: Razgibajmo telo in umirimo duha. Z lažjimi vajami za ogrevanje bomo najprej poskrbeli za dobro gibljivost sklepov, nato pa z manj zahtevnimi jogijskimi položaji še za prožnost mišic in hrbtenice. Zaključimo z vodeno sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije. Potrebujete neдрsečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinicico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

SPREMLJAJTE NAŠO FB STRAN  LUK – MEDGENERACIJSKI CENTER, KJER REDNO OBJAVLJAMO DOGODKE.



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

