

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 marcu 2021 načrtujemo, da se bodo aktivnosti VGC Gorenjske izvajale na daljavo in v prostorih LUK – medgeneracijskega centra Kranj.

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

VSAK PONEDELJEK ob 10. uri v ŽIVO v LUK MC in preko ZOOM povezave

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.

VSAK TOREK OB 18. uri

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 vsi, ki bi se radi naučili klepetati v jeziku Esperanto.

Nia esperanta rondeto aspiras disvastigi esperanto kiel lingvon, kulturon, literaturon kaj movadon por la paco inter nacioj.

Naš esperantski krožek ima cilj širiti esperant kot jezik kulturo, slovstvo in gibanje za mir med narodi.

Ni babilas, kajtas, ludas.

Klepetamo, pojemo in se igramo.

Kaj ni invitas ĉiuj aliĝi al ni.

In vabimo vse, da se nam pridružijo.

Estos amuza!

Veselo bo!

Skupina se dobiva na ZOOM povezavi: <https://arnes-si.zoom.us/j/93736422757>

Meeting ID: 937 3642 2757

VSACA 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 marcu bomo skupaj vadili vsak petek.

SREDA, 3. 3. 2021 ob 10. uri

ZDRAVJE - MOČ JE V NAS: Vabljeni na predavanja, kjer obravnavamo različne zdravstvene tematike. Tokrat bomo govorili o prehranskih dodatkih - aditivih (poznanih pod oznako E). Kaj prinašajo v našo prehrano, ali si lahko predstavljamo življenje brez njih? Kako vlivajo na naše zdravje in kako se jim izogniti? Dotaknili se bomo tudi čarobnega sveta arom v prehrani.

ČETRTEK, 4. 3. 2021 ob 18. uri

ŠOLA ZA ŽIVLJENJE: Kako umiriti svoje misli in čustva, da pridemo do notranjega miru (predavanje z meditacijo)

Na tokratnem predavanju se bomo učili, kako si lahko pomagamo sami, da lažje umirimo svoje misli in pridemo do notranjega miru. Spoznali bomo nekaj zakonitosti, ki jih je koristno poznati in se naučili nekaj tehnik za samopomoč. Na koncu bo izvedena vodena meditacija za umiritev in razbremenitev.

SREDA, 10. 3. 2021 OB 10. uri

KULINARIČNA DELAVNICA - PAVLOVA TORTA

Marec je mesec, ko praznujemo žene kar dvakrat in pa tudi moški imajo svoj praznik. Povabim vas, da skupaj pripravimo zelo enostavno in okusno tortico, ki jo je zasnoval avstralski kuharski mojster. Beljaki, smetana, sadje so potrebne sestavine. Sem vas prepričala?

Recept: 7 beljakov, 200 g sladkorja, 1 žlica koruznega škroba, 1 žlica kisa ali limoninega soka, sladka smetana za stepanje, sveže ali vloženo sadje po izbiri, čokolada za okras, barvila. Pa dober tek.

ČETRTEK, 11. 3. 2021 in 29. 3. 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.

PONEDELJEK, 15. 3. 2021 ob 17. uri

ASTROLOŠKO PREDAVANJE: V tokratnem predavanju bomo pokukali v skrivnostne hiše horoskopa, 06. 08. in 12. hiša, kako predelamo skrite zadeve v življenju. Vabljeni.

SREDA, 17. 3. 2021, 31. 3. 2021 ob 10. uri

ZDRAVJE - MOČ JE V NAS: Vabljeni na predavanja, kjer obravnavamo različne zdravstvene tematike. Na tokratnem predavanju bomo govorili o vodi, dihanju, gibanju in hitrem načinu življenja, ki je dandanašnji stalnica. Poleg zdrave in uravnotežene prehrane je za naše zdravje pomembna tudi voda. Obravnavali bomo kaj piti in koliko, katere tekočine nam škodujejo in katere koristijo, kakšno vlogo še ima voda poleg pitja v našem življenju. Obravnavali bomo tudi pomen pravilnega dihanja in se pravilnega dihanja tudi naučili. Govorili bomo o pomembnosti gibanja - koliko in kako se gibati.

Za konec pa bomo še pogledali kako na nas in naša življenja vpliva naglica in stres ter naredili kratko vajo za sprostitvev.

ČETRTEK, 18. 3. 2021 in 25. 3. 2021 ob 17. uri

PODBREŠKA POTICA - kulinarčna delavnica

Potica je prehranski izdelek, ki jo glede na možne nadeve poimenujemo: orehova potica (orehov nadev), medena potica (medeni nadev), pehtranova potica tudi pehtranka (pehtranov nadev), ... Beseda potica je izrazito slovenska in ima svoj jezikovni razvoj iz zgodnejših slovenskih oblik kot so povitica, povtica, potvica.

Število receptov za različne vrste potic se začne množiti v številnih kuharskih knjigah od konca 1. svetovne vojne do danes, ko je v evidenci čez 105 različnih vrst sladkih in slanih potic.

Nam pa bodo gospodinje iz Podbrezj izdale recept za Podbreško potico z nadevom iz suhih krljev jabolk ali suhih krljev hrušk viljamovk ali suhih tepk in suhih jabolčnih krljev. Večino sestavin pridelajo v lokalnem okolju. Podbreška potica je kulinarčna posebnost, s katero lahko presenetite svoje najdražje med prihajajočimi velikonočnimi prazniki.

ČETRTEK, 22. 3. 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 sprostivjo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije. Potrebujete nedrsečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinicico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

SREDA, 24. 3. 2021 ob 10. uri

POTOPISNO PREDAVANJE: To jezero se po kranjsko imenuje Cerknško jezero

V predavanju *To jezero se po kranjsko imenuje Cerknško jezero* nam bo ljubiteljica kulturne in naravne dediščine Alenka Veber Rihtarjeva, univ. dipl. soc. del., mentorica študijskih krožkov, turistična vodnica in ljubiteljska etnologinja in avtorica več kot 300 poljudnih člankov o Sloveniji, predstavila prgišče zanimivosti o največjem slovenskem presihajočem jezeru skozi zgodovino in današnji čas. Predavanje bo prepleteno vse od prvih raziskovalcev Cerknškega jezera, prek našega največjega polihistorja Janeza Vajkarda Valvasorja do današnjih dni, ko za Jezero skrbi Notranjski regijski park. Spoznali bomo prve upodobitve Cerknškega jezera ter se skupaj nasmehnil ob sliki Ribolov na Cerknškem jezeru, ki jo je na platno narisal znameniti Franc Anton von Steinberg. Predavateljica bo predstavila tudi dve novi učni poti: Pot Drvošec in Pot izvirov, ki sta bili odprti v letu 2020. Vabljeni.

ČETRTEK, 25. 3. 2021 ob 10. uri

PREHRANJEVANJE PO TRADICIONALNI KITAJSKI MEDICINI

Tradicionalna kitajska medicina (TKM) pravi: »**HRANA JE ZDRAVILO IN ZDRAVILO JE HRANA**«. Da je temu res tako, nam vse razloži na logični način. V naši okolici nas obdaja pet elementov. Hkrati imamo tudi mi pet elementov v svojih telesih. TKM tudi vso hrano razdeli po njih in njenih okusih. Upošteva tudi toplotno ali hladno delovanje hrane na telo, ki ga v telesu ustvarjajo različna živila z svojimi okusi.

Zato naj bo zdravo kuhanje naš cilj, saj z pravilno kombinacijo živil hkrati krepimo tudi naše notranje organe. Vabljeni na predavanje o prehranjevanju po načelih tradicionalne kitajske medicine.

TOREK, 30. 3. 2021 OB 18. uri

USTVARJALNICA: Velikonočne vrečke presenečenja iz blaga in dekorativni korenčki iz starih gumbov

Na velikonočni ustvarjalni delavnici bomo izdelali ljubke vrečke v obliki zajčkov in piščančkov v katerih boste svojim bližnjim lahko podarili pirhe ali čokoladna jajčka. Za dodatno velikonočno dekoracijo pa bomo izdelali korenčke iz starih gumbov.

Za izdelavo vrečk v obliki zajčkov boste potrebovali nekaj neraztegljivega blaga z manjšim vzorčkom (velikost blaga za eno vrečko 15 cm x 45 cm), za vrečke v obliki piščančkov priporočam blago v rumeni ali oker barvi (velikost 17 cm x 35 cm) in nekaj koščkov filca za krilca, nogice in kljunček. Potrebovali boste še nekaj okrasnega traku ali vrvice (dolžine vsaj 30 cm za eno vrečko), sukanec, šivanko, škarje, cik-cak škarje, gumbke za oči in varnostno zaponko.

Za izdelavo korenčkov potrebujete več gumbov različnih velikosti (od manjšega do večjega v enakem barvnem odtenku; oranžne, rdečkaste, rumene, oker oz. rjave barve), debelejši sukanec ali prejo, šivanko, škarje. Za perje lahko uporabite zelen okrasni trak ali zeleno rafijo. Vabljeni!

SREDA, 31. 3. 2021 ob 10. uri

ZDRAVJE - MOČ JE V NAS: Vabljeni na predavanja, kjer obravnavamo različne zdravstvene tematike. Na tokratnem srečanju bomo pogledali notranje razloge, tako imenovane psihične stiske in travme, nerazrešene konflikte iz otroštva ali kasnejšega življenja, ki jih shranimo v podzavest in kako to vpliva na naše življenje in posledično tudi na naše zdravje

Z mesecem marcem ob sproščanju ukrepov nekatere aktivnosti ob spoštovanju priporočil NIJZ začnemo izvajati v živo v prostorih LUK medgeneracijskega centra Kranj. O morebitnih spremembah izvajanja aktivnosti vas bomo obvestili na naši spletni strani www.vgc-gorenjska.si.

TOREK, 23. 3. 2021 OB 10. uri

PREHRANA: KAJ JE RES IN KAJ JE MIT? V živo

Prehrana je postala prava umetnost današnjega časa. Vsak dan se srečujemo z novimi izdelki na policah, novimi načini prehranjevanja in dietami. Poleg tega pa odkrivamo tudi vedno več alergij in intoleranc povezanih s hrano. Mnogo informacij, ki so nam dosegljive zgolj na dotik ekrana niso vedno zanesljive. Zato je povsem sprejemljivo, da se znajdemo v dilemi kaj in kako jesti.

Kaj sploh pomeni zdravo prehranjevanje? Je to veganstvo, prehrana brez glutena, BIO in EKO izdelki ali obvezen zajtrk in črtanje večerje z dnevnega jedilnika..?

Na predavanju bomo skupaj razbijali mite in se pogovarjali o zdravem načinu prehranjevanja.

ČETRTEK, 11. 3. 2021 in 18. 3. 2021 ob 10. uri

PREDAVANJE NA TEMO ZDRAVJA: KAJ MI SPOROČA TELO? (Sklop dveh predavanj, ki jih lahko obiščete v LUK medgeneracijskem centru v živo)

Naše telo je zelo natančno ustvarjeno in zgrajeno živo bitje. Svoje naloge opravlja nemoteno vse dokler ga podpiramo in skrbimo zanj. Takrat je tudi telo v stanju ravnovesja in zdravja. Kadar pa se to ravnovesje začne rušiti zaradi različnih notranjih ali zunanjih vzrokov, nam tudi naše telo začne pošiljati različne opozorilne znake (bolečina, vročina, hlad, kašelj ...). Znamo prepoznati in slišati vse te opozorilne znake telesa, ki nam sporočajo, da smo na neki točki pozabili nase in dali prednost nečemu drugemu?

PETEK, 19. 3. 2021 ob 10. uri

SREČANJE OB KAVI S SMETANO - Predstavitve knjige v LUK medgeneracijskem centru

Ob čisto svežem romanu z naslovom Kava s smetano bomo z avtorico Natalijo Pavlič poklepetali o pisateljstvu. Kreativnost na kateremkoli področju je lahko izjemno zadovoljujoča. Kako jo ujeti, udomačiti in živeti? Dotaknili se bomo tega, da smo konec koncev minljiva bitja in da je lepo, če zmoremo živeti radostno že v tem trenutku. Za sprostitev bo nekaj odlomkov iz knjige Tekaški dnevnik čisto navadne gospodinje in priručnika Pasjeslovje po domače. Več o avtorici na: natalijapavlic.wordpress.com Vabljeni!

MAKETARSKÉ DELAVNICE: 11. 3. 2021 IN 25. 3. 2021 ob 17.30 uri v LUK medgeneracijskem centru Kranj

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



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

