



LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V KRANJU JULIJ IN AVGUST 2020

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

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Sre., 1. 7. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Čet., 2. 7. 2020	10.00 - 11.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne predhodne prijave.
Čet., 2. 7. 2020	17.30 - 19.30	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., 2. 7. 2020	17.00 - 19.00	ŠOLA ZA ŽIVLJENJE, del 2: Osnove zaupanja in odnosi (predavanje z meditacijo). Predavanje Šola za Življenje vključuje temelje za življenje, ki nam omogočajo, da bolj zaživimo svoje življenje v zameno za življenje umetnega sebe. V drugem delu predavanja iščemo priložnost za rast sebe skozi dosedanje izkušnje naivnosti. Učimo se poglobiti zaupanje vase, uravnovežiti zaupanje v druge ljudi in življenje. Spoznavamo osnove svojih vlog in svoje pristojnosti in odgovornosti v odnosih. Naučimo se osnov za postavitve meje in uskladiitev z njo. Sledi vodena progresija za podporo pri postavitvi meje.
Čet., 2. 7. 2020	19.15 - 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Sledijo aktivnosti ŠOLA ZA ŽIVLJENJE. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoj situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev. Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine.
Pet., 3. 7. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 3. 7. 2020	Ob 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 6. 7. 2020	9.00 - 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico. Izbrane enostavne vaje za prožno hrbtenico, ki pozitivno vplivajo na naše telesno in psihično počutje.
Pon., 6. 7. 2020	18.00 - 20.00	Vodeni ogledi. Iz Kranja do Struževega in nazaj. Dobimo se na parkirnem prostoru pod mostom trgovskega centra Supernova in pot nadaljujemo do Struževega. Mimo kranjskih skakalnic se vrnemo na izhodišče. Vabljeni na voden ogled z izkušenim turističnim vodnikom.
Pon., 6. 7. 2020	18.00 - 19.30	„VAJE zadihaj“. Skupinska vadba, kjer se učimo, kako se razbremeniti in sprostiti s pomočjo dihanja.
Tor., 7. 7. 2020	17.00 - 18.00	Metoda Feldenkrais. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna oblačila.
Sre., 8. 7. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Pet., 10. 7. 2020	9.15 - 11.15	Ljudsko petje. Druženje ob petju ljudskih pesmi.
Pet., 10. 7. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 10. 7. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.



Tor., 14. 7. 2020	17.00 - 18.00	Metoda Feldenkrais. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbene podloge, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna oblačila.
Sre., 15. 7. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 15. 7. 2020	17.00 - 18.00	Sporočila iz deževnega gozda. Učili se bomo o pomenu deževnega gozda, da so to pljuča zemlje. Res je – vendar ni samo to. Ob slikah bo predavateljica podelila način življenja in sporočila domorodcev – Indijancev iz predela Amazonije v Ecuadorju, katerih življenjski prostor je ogrožen zaradi nafte. Podelila bo tudi osebna doživetja in opažanja.
Čet., 16. 7. 2020	10.00 - 11.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne predhodne prijave.
Čet., 16. 7. 2020	17.30 - 19.30	Makatarske 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.
Pet., 17. 7. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 17. 7. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Tor., 21. 7. 2020	17.00 - 18.00	Metoda Feldenkrais. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbene podloge, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna oblačila.
Sre., 22. 7. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Pet., 24. 7. 2020	9.15 - 11.15	Ljudsko petje. Druženje ob petju ljudskih pesmi.
Pet., 24. 7. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 24. 7. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Tor., 28. 7. 2020	17.00 - 18.00	Metoda Feldenkrais. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbene podloge, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna oblačila.
Sre., 29. 7. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Pet., 31. 7. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 31. 7. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 3. 8. 2020	9.00 - 10.30	„VAJE zadihaj“. Skupinska vadba, kjer se učimo, kako se razbremeniti in sprostiti s pomočjo dihanja.
Pon., 3. 8. 2020	18.00 - 20.00	Vodeni ogledi. Pot okoli Bobovških jezer. Zbor na parkirnem prostoru pred Domom kulture na Kokrici. Sprehodili se bomo do bajerjev ob Čukovi jami, kot ji radi rečemo in pot zaokrožili na parkirišču. Vabljeni na voden ogled z izkušenim turističnim vodnikom.
Tor., 4. 8. 2020	17.00 - 18.00	Metoda Feldenkrais. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbene podloge, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna oblačila.
Čet., 6. 8. 2020	17.00 - 19.00	ŠOLA ZA ŽIVLJENJE, del 3: Prepoznavanje in življenje poslanstva (predavanje z meditacijo). Predavanje Šola za Življenje vključuje temelje za življenje, ki nam omogočajo, da bolj zaživimo svoje življenje v zameno za življenje umetnega sebe. V tretjem delu predavanja se učimo prepoznavati svoje poslanstvo skozi znake Življenja. Sledi vodena meditacija v kateri se odpremo globljim spoznanjem svojega poslanstva. Sledi učenje osnov načrtovanja: postavitev cilja, osebnotne uskladitve in izvedbe načrta.

Čet., 6. 8. 2020	19.15 - 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Sledijo aktivnosti ŠOLA ZA ŽIVLJENJE. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev. Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine.
Pet., 7. 8. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 7. 8. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Tor., 11. 8. 2020	17.00 - 18.00	Metoda Feldenkrais. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna oblačila.
Pet., 14. 8. 2020	9.15 - 11.15	Ljudsko petje. Druženje ob petju ljudskih pesmi.
Pet., 14. 8. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 14. 8. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Tor., 18. 8. 2020	17.00 - 18.00	Metoda Feldenkrais. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna oblačila.
Pet., 21. 8. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 21. 8. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Tor., 25. 8. 2020	17.00 - 18.00	Metoda Feldenkrais. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna oblačila.
Pet., 28. 8. 2020	9.15 - 11.15	Ljudsko petje. Druženje ob petju ljudskih pesmi.
Pet., 28. 8. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 28. 8. 2020	Od 18.00	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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.