



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V KRANJU SEPTEMBER 2020

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

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Tor., 1. 9. 2020	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnikov in telefonov. Naprave prinesite s seboj.
Tor., 1. 9. 2020	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja. Zaprta skupina.
Tor., 1. 9. 2020	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 1. 9. 2020	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Sre., 2. 9. 2020	16.00 - 17.00	Afazijada. Zaprta skupina.
Sre., 2. 9. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Čet., 3. 9. 2020	12.30 - 14.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja - Ko je notranje življenje bogatejše od zunanjega. V času korona obdobja smo bili nekaj mesecev soočeni s popolno spremembo dnevne rutine naših življenj. Omejitev na domačo občino, minimalizem pri obisku javnih prostorov, trgovin, lokalov, kulturnih ustanov itd. Kako različno smo se ljudje soočili s tem obdobjem umika iz »zunanjega sveta« v naša »notranja življenja«. Naša knjižna iztočnica ob tej temi bo knjiga Susan Cain – TIHI.
Čet., 3. 9. 2020	18.30 - 19.45	OM Chanting. Skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.
Pet., 4. 9. 2020	9.30 - 11.30	Skupina za mamice. Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo.
Pet., 4. 9. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. V sklopu petkovih družabnih večerov vabimo vse ljubitelje na igranje taroka.
Pet., 4. 9. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 7. 9. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 7. 9. 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., 7. 9. 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, topla oblačila.
Pon., 7. 9. 2020	18.00 - 19.30	Vaje zadihaj. Živimo v času, v katerem se težko izognemo obremenilnim situacijam in stresu. Odpravljanje plitkega dihanja, kot posledice stresa, je temelj sodobnega zdravja. Redno izvajanje vaj, kjer se nadihamo in si predihamo telo, deluje protistresno in pomlajevalno. Pripomore k boljšemu počutju, sproščenosti, lažje se gibljemo in bolje spimo. Vaje po sistemu Dihaj.si se izvajajo sede ali stoje, s seboj prinesite vodo.
Tor., 8. 9. 2020	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnikov in telefonov. Naprave prinesite s seboj.
Tor., 8. 9. 2020	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja. Zaprta skupina.
Tor., 8. 9. 2020	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 8. 9. 2020	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 8. 9. 2020	18.45 - 19.45	Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO. Vabljeni na pogovor v mednarodnem planskem pomožnem jeziku - esperanto.
Sre., 9. 9. 2020	16.00 - 17.00	Afazijada. Zaprta skupina.

Sre., 9. 9. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 9. 9. 2020	17.30 - 19.30	Ustvarjalna delavnica. Vaza za male in velike šopke. Vabljeni na ustvarjalno delavnico, kjer bomo s pomočjo domišljije in različnih materialov ustvarjali izvirne vaze.
Čet., 10. 9. 2020	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet., 10. 9. 2020	17.00 - 19.00	Šola za življenje. Prepoznanje svojega poslanstva 2 (predavanje z vodeno meditacijo). Na predavanju bo poudarek na tehnikah, s katerimi boste lahko sami dobili vpogled v štiri dimenzije vašega poslanstva. Po predavanju bo izvedena tudi vodena meditacija na temo vašega prepoznavanja vaše življenjske naloge in dušne posvetitve. S seboj prinesite zvezek ali list papirja s podlago in svinčnik.
Čet., 10. 9. 2020	17.30 - 19.30	Maketarske delavnice. Izdelovanje maket v družbi. Makete, ki jih želite sestaviti prinesite s seboj.
Čet., 10. 9. 2020	18.30 - 19.45	OM Chanting. Skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.
Čet., 10. 9. 2020	19.15 - 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Predavanju Šola za življenje sledijo skupinski pogovori, kjer udeleženci lahko spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje.
Pet., 11. 9. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. V sklopu petkovih družabnih večerov vabimo vse ljubitelje na igranje taroka.
Pet., 11. 9. 2020	17.00 - 18.00	Predstavi svoje najljubše stripe. V sklopu Nacionalnega meseca skupinskega branja se nam pridružite na srečanju ljubiteljev stripov. Vabimo vas, da prinesete svoje najljubše stripe in jih predstavite, priporočite udeležencem.
Pet., 11. 9. 2020	17.30 - 19.30	Ljudsko petje. Druženje ob petju ljudskih pesmi.
Pet., 11. 9. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 14. 9. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 14. 9. 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., 14. 9. 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 vadbena podloga, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna, topla oblačila.
Pon., 14. 9. 2020	18.15 - 19.30	iVitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo krepimo tako mišice kot tudi notranje organe, njihove funkcije in energijske tokove, ki tečejo skozi organe. Z vadbo posredno vplivamo tudi na pomiritev čustev in misli. iVitalis vadba je nezahtevna in primerna za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve, ohranjanje zdravja.
Tor., 15. 9. 2020	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnikov in telefonov. Naprave prinesite s seboj.
Tor., 15. 9. 2020	10.00 - 11.00	Vesele urice - ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo vas na konverzijske urice angleščine. V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja smo za vas pripravili besedilo v angleškem jeziku, ki ga bomo skupaj prebrali in prediskutirali.
Tor., 15. 9. 2020	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja. Zaprta skupina.
Tor., 15. 9. 2020	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 15. 9. 2020	17.00 - 18.00	Spoznavam najlepše slovenske pravljice. V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja vas vabimo na prebiranje pravljič. Aktivnost je namenjena vsem otrokom, še posebno iz družin priseljencev, da skupaj spoznavamo in delimo najlepše slovenske pravljice.
Tor., 15. 9. 2020	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Sre., 16. 9. 2020	16.00 - 17.00	Afazijada. Zaprta skupina.
Sre., 16. 9. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 16. 9. 2020	17.00 - 18.30	Življenje z izgubo. V podporni skupini za mame, ki so izgubile otroka v nosečnosti, med ali po porodu, boste prisluhnile izkušnjam tistih, ki boste želele deliti svojo zgodbo. Srečanja so zaprtega tipa, predhodne prijave so obvezne.
Sre., 16. 9. 2020	18.00 - 19.30	Vpogledi v skrivno naravo človeka. V ciklusu predavanj publicist in predavatelj odpira teme, ki odkrivajo ezoterično (notranjo) plat človeka. Spoznanje duhovne plati bivanja odpira vrata v širše razumevanje sebe, sočloveka in stvarstva v celoti.
Čet., 17. 9. 2020	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc.

Čet., 17. 9. 2020	12.30 - 14.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja - Napisani svet. Kako so zgodbe oblikovale ljudi, zgodovino in civilizacijo. Ob knjigi Napisani svet Martina Puchnerja bomo prisluhnili zgodbi o razvoju literature in (knjižne) pripovedi od začetkov pred tisočletji v glini in kamnu, preko iznajdbe papirja in pergamenta do tiska in računalnika. Avtor nazorno pokaže, kako pomembno vlogo so imele literatura in knjige na številnih področjih (npr. pri razvoju večjih svetovnih religij, političnih procesov in nastanku mnogih narodov).
Čet., 17. 9. 2020	17.00 - 20.30	Šahovski turnir. Šahovski turnir je na sporedu vsak 3. četrtek v mesecu.
Čet., 17. 9. 2020	18.30 - 19.45	OM Chanting. Skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.
Pet., 18. 9. 2020	9.30 - 11.30	Skupina za mamice. Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo.
Pet., 18. 9. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. V sklopu petkovih družabnih večerov vabimo vse ljubitelje na igranje taroka.
Pet., 18. 9. 2020	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tombola. Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek, z lepimi in uporabnimi nagradami.
Pet., 18. 9. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 21. 9. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 21. 9. 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., 21. 9. 2020	10.00 - 12.30	Ozavestimo demenco: Sprehod za spomin. Vse od leta 1994 dalje je 21. september svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. V septembru (svetovnemu mesecu Alzheimerjeve bolezni) vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin in s tem podprete naša prizadevanja za boljšo ozaveščenost in prepoznavanje demence na Gorenjskem. Dobimo se pred Medgeneracijskim centrom Kranj, Cesta talcev 7. Vabljeni.
Pon., 21. 9. 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 vadbena podloga, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna, topla oblačila.
Tor., 22. 9. 2020	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnikov in telefonov. Naprave prinesite s seboj.
Tor., 22. 9. 2020	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja. Zaprta skupina.
Tor., 22. 9. 2020	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 22. 9. 2020	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 22. 9. 2020	18.00 - 19.45	Ročna dela. Izpopolnjevanje v pletenju in drugih ročnih delih v prijetni družbi.
Tor., 22. 9. 2020	18.45 - 19.45	Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO. Vabljeni na pogovor v mednarodnem planskem pomožnem jeziku - esperanto.
Sre., 23. 9. 2020	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo vas na konverzacijske urice ruščine. V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja smo za vas pripravili besedilo v ruskem jeziku, ki ga bomo skupaj prebrali in prediskutirali.
Sre., 23. 9. 2020	16.00 - 17.00	Afazijada. Zaprta skupina.
Sre., 23. 9. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 23. 9. 2020	17.30 - 19.30	Pomivalne gobice. Vabljeni na ustvarjalno delavnico, kjer bomo iz recikliranih materialov naredili pralne pomivalne gobice in s tem zmanjšali količino plastike med našimi odpadki.
Čet., 24. 9. 2020	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Delavnica za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet., 24. 9. 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., 24. 9. 2020	17.30 - 19.30	Maketarske delavnice. Izdelovanje maket v družbi. Makete, ki jih želite sestaviti prinesite s seboj.
Čet., 24. 9. 2020	18.00 - 20.00	Kako zaposliti osebo z demenco. Vsakodnevne aktivnosti za osebe z demenco sčasoma postanejo pretežke. Zato je pomembno, da jim ponudimo dejavnosti, ki jih lahko sami dokončajo in se ob tem počutijo uspešne. Vsaka oseba je drugačna, zato bo potrebno nekaj ustvarjalnega razmišljanja, da bi našli dejavnosti, ki jim ustrezajo.
Čet., 24. 9. 2020	18.30 - 19.45	OM Chanting. Skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.
Pet., 25. 9. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. V sklopu petkovih družabnih večerov vabimo vse ljubitelje na igranje taroka.

Pet., 25. 9. 2020	17.30 - 18.30	Naše najstarejše ljudske pesmi. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da se nam pridružite na druženju ob prebiranju ljudskih pesmi, da z nami podelite vaše najljubše in skupaj z nami obudite spomin na te lepe čase.
Pet., 25. 9. 2020	18.30 - 19.30	Ljudsko petje. Po prebiranju ljudskih pesmi vas vabimo, da z nami tudi zapojete.
Pet., 25. 9. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 28. 9. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 28. 9. 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., 28. 9. 2020	17.00 - 18.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo vas na konverzacijske urice francoščine. V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja smo za vas pripravili besedilo v francoskem jeziku, ki ga bomo skupaj prebrali in prediskutirali.
Pon., 28. 9. 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 vadbena podloga, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna, topla oblačila.
Pon., 28. 9. 2020	18.15 - 19.30	Joga nidra. V današnjem svetu je stres vzrok premnogih bolezni, za katere ni pravih zdravil, naučiti se ga moramo obvladati sami. Joga nidra prinaša popoln sistem sproščanja, ki pomaga nevtralizirati učinke stresa. Prinesite podlogo za ležanje ter odejo.
Tor., 29. 9. 2020	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnikov in telefonov. Naprave prinesite s seboj.
Tor., 29. 9. 2020	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja. Zaprta skupina.
Tor., 29. 9. 2020	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 29. 9. 2020	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 29. 9. 2020	18.00 - 19.45	Ročna dela. Izpopolnjevanje v pletenju in drugih ročnih delih v prijetni družbi.
Sre., 30. 9. 2020	10.30 - 12.00	Umovadba in druženje. Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina. Z rednim izvajanjem ustreznih vaj si lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje telesnih funkcij.
Sre., 30. 9. 2020	16.00 - 17.00	Afazijada. Zaprta skupina.
Sre., 30. 9. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 30. 9. 2020	17.00 - 18.30	Življenje z izgubo. V podporni skupini za mame, ki so izgubile otroka v nosečnosti, med ali po porodu, boste prisluhnile izkušnjam tistih, ki boste želele deliti svojo zgodbo. Srečanja so zaprtega tipa, predhodne prijave so obvezne.
Sre., 30. 9. 2020	18.00 - 19.30	Kaj ste brali to poletje? Katera knjiga se vam je v zadnjem času najbolj vtisnila v spomin? Kako je vplivala na vas? Bi nam jo priporočili v branje? Vse ljubitelje knjig vabimo, da nam predstavite knjige, ki ste jih prebirali v zadnjem času, da jih priporočite udeležencem, obenem pa lahko dobite priporočila za vaše naslednje branje.

NAPOVED ZA OKTOBER:

Tečaj »Preizkusimo se s čopičem«

V septembru potekajo prijave na aktivnost »Preizkusimo se s čopičem« pod mentorstvom izkušene slikarke. Na aktivnosti bodo udeleženske od oktobra dalje **vsako sredo od 10.00 do 11.30 ure** nadgrajevale svoje znanje pri ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti. Število mest je omejeno, obvezne so predhodne prijave.

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.