



LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V KRANJU JUNIJ 2020

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

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Pon., 1. 6. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 1. 6. 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., 1. 6. 2020	10.15 - 11.15	Orientalni plesi. Zaprta skupina.
Pon., 1. 6. 2020	15.30 - 16.30	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., 1. 6. 2020	18.00 - 19.30	„VAJE zadihaj“. Skupinska vadba, kjer se učimo, kako se razbremeniti in sprostiti s pomočjo dihanja.
Tor., 2. 6. 2020	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 2. 6. 2020	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Sre., 3. 6. 2020	10.00 - 11.30	Preizkusimo se s čopičem. Ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti ob pomoči umetnice.
Sre., 3. 6. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 3. 6. 2020	17.00 - 18.00	Vesele urice: Vabimo vas na konverzijske urice NEMŠČINE .
Sre., 3. 6. 2020	18.00 - 19.30	Izkustveni ples za ženski razcvet - ISHIN PLES IZ SRCA . Za vse ženske, ki se preko izkustvenega plesa želijo povezati same s seboj in se zavedati svoje lepote.
Čet., 4. 6. 2020	10.00 - 11.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne predhodne prijave.
Čet., 4. 6. 2020	17.00 - 19.00	ŠOLA ZA ŽIVLJENJE, del 1: Osnove samospoznanja in ljubezni (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 prvem delu predavanja spoznavamo sebe na svojem osebnostnem in duhovnem nivoju. Skupaj raziščemo svoje zavedne in nezavedne programe o ljubezni ter se odpremo spoznanju ljubezni skozi izkušnjo vodene meditacije.
Čet., 4. 6. 2020	17.30 - 19.30	Ljudsko petje. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Čet., 4. 6. 2020	17.30 - 19.30	Maketarske delavnice. Izdelovanje maket v družbi.
Čet., 4. 6. 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., 5. 6. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 5. 6. 2020	Od 18.00	Magic. Družabna igra s kartami.
Pon., 8. 6. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 8. 6. 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., 8. 6. 2020	10.15 - 11.15	Orientalni plesi. Zaprta skupina.
Pon., 8. 6. 2020	15.30 - 16.30	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., 8. 6. 2020	17.00 - 18.00	Vesele urice: Vabimo vas na konverzijske urice FRANCOŠČINE .
Pon., 8. 6. 2020	18.00 - 19.30	iVitalis vadba. Deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo krepimo mišice in notranje organe, njihove funkcije in energijske tokove, ki tečejo skozi organe. Z vadbo posredno vplivamo na pomiritev čustev in misli. iVitalis vadba je nezahtevna in primerna za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve, ohranjanje zdravja.
Tor., 9. 6. 2020	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 9. 6. 2020	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 9. 6. 2020	18.45 - 19.45	Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO . Vabljeni na pogovor v mednarodnem planskem pomožnem jeziku - esperanto.
Sre., 10. 6. 2020	10.00 - 11.30	Preizkusimo se s čopičem. Ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti ob pomoči umetnice.
Sre., 10. 6. 2020	16.00 - 19.00	Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 10. 6. 2020	17.30 - 19.30	Vpogledi v skrivno naravo človeka, 6. del. 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., 11. 6. 2020	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet., 11. 6. 2020	17.00 - 18.00	Vesele urice: Vabimo vas na konverzijske urice ITALIJANŠČINE .

Čet., 11. 6. 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.
Čet., 11. 6. 2020	17.30 - 19.30	Ustvarjalne delavnice - PODSTAVEK ZA VROČO POSODO . Oblikovali bomo podstavke različnih oblik in jim vdahnili vsak svojo noto. Na podstavke boste lahko postregli še vročo pito, džezvo za kavo ali čajnik.
Pet., 12. 6. 2020	09.30 - 11.00	„VAJE zadihaj“. Skupinska vadba, kjer se učimo, kako se razbremeniti in sprostiti s pomočjo dihanja.
Pet., 12. 6. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok . Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 12. 6. 2020	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tombola . Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek, z lepimi in uporabnimi nagradami.
Pet., 12. 6. 2020	Od 18.00	Magic . Družabna igra s kartami.
Pon., 15. 6. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država . Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 15. 6. 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., 15. 6. 2020	10.15 - 11.15	Orientalni plesi . Zaprta skupina.
Pon., 15. 6. 2020	15.30 - 16.30	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., 15. 6. 2020	18.00 - 19.30	Joga nidra . Vaja, ki prinaša popoln sistem sproščanja in pomaga nevtralizirati učinke stresa. Prinesite podlogo za ležanje ter odejo.
Tor., 16. 6. 2020	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko . Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 16. 6. 2020	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko . Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Sre., 17. 6. 2020	10.00 - 11.00	Vesele urice : Vabimo vas na konverzijske urice RUŠČINE .
Sre., 17. 6. 2020	10.00 - 11.30	Preizkusimo se s čopičem . Ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti ob pomoči umetnice.
Sre., 17. 6. 2020	16.00 - 19.00	Šah . Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 17. 6. 2020	18.00 - 19.30	Izkustveni ples za ženski razcvet – ISHIN PLES IZ SRCA . Udeleženske boste stopile v stik same s seboj, okrepile svoje notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v duhovni in osebni rasti. Vzemite si čas zase.
Čet., 18. 6. 2020	10.00 - 11.30	Joga za starejše . Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne predhodne prijave.
Čet., 18. 6. 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.
Čet., 18. 6. 2020	17.30 - 19.30	Ljudsko petje . Druženje ob petju ljudskih pesmi sedaj vsak 2. in 4. četrtek v mesecu.
Čet., 18. 6. 2020	17.30 - 19.30	Maketarske delavnice . Izdelovanje maket v družbi.
Čet., 18. 6. 2020	18.00 - 20.00	Vodeni ogled - Pot Jeprškega učitelj . Zbrali se bomo na parkirišču pred Picerijo Karantanija na Drulovki, ob 18.00 uri. Vstopili bomo v kanjon Zarica in si ob izobraževalnih tablah ustavili ter povedali nekaj značilnosti ob poti. Pot zaključimo v naselju Breg ob Savi.
Pet., 19. 6. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok . Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 19. 6. 2020	17.00 - 19.00	Ustvarjalna delavnica - Risanje mandal . Risanje mandal nam pomaga, da zaživimo v harmoniji in najdimo stik s seboj. Pridružite se nam na sproščujoči in ustvarjalni delavnici.
Pet., 19. 6. 2020	Od 18.00	Magic . Družabna igra s kartami.
Pon., 22. 6. 2020	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država . Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 22. 6. 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., 22. 6. 2020	10.15 - 11.15	Orientalni plesi . Zaprta skupina.
Pon., 22. 6. 2020	15.30 - 16.30	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.
Tor., 23. 6. 2020	10.00 - 11.00	Vesele urice : Vabimo vas na konverzijske urice ANGLEŠČINE .
Tor., 23. 6. 2020	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko . Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 23. 6. 2020	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko . Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 23. 6. 2020	18.45 - 19.45	Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO . Vabljeni na pogovor v mednarodnem planskem pomožnem jeziku - esperanto.
Sre., 24. 6. 2020	10.00 - 11.30	Preizkusimo se s čopičem . Ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti ob pomoči umetnice.
Sre., 24. 6. 2020	16.00 - 19.00	Šah . Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Pet., 26. 6. 2020	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok . Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 26. 6. 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 zdrsra v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.