

PROJEKT VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE

Maja bodo aktivnosti potekale tako na daljavo kot v živo v LUK - Medgeneracijskem centru. Pridružite se nam.

ŠE NA DALJAVO PREKO SPLETNE APLIKACIJE ZOOM

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

ORIENTALSKI PLESI: Vabljeni vse, ki si želite raziskovati lepoto orientalskega giba, se zraven dodobra razgibati in sprostiti ob odlični glasbi.

VSAK TOREK ob 9. uri

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO: Vadba enostavnih vaj za prožno hrbtenico in razgibano telo.

VSAK TOREK ob 18. uri

ENERGIJSKE VAJE IN VAJE ZA KREPITEV BIOPOTENCIALOV (z razgibavanjem in sproščanjem)

Naučili se bomo nekaj energijskih vaj za ustvarjanje harmonije – ravnovesja v telesu in za dvig imunskega sistema ter vaje za umirjanje stresa. Vaje za povezovanje leve in desne polovice telesa in ravnotežje. Zmasirali si bomo roke in noge ter izvedli samomasažo celega telesa. Vključili bomo še vaje za krepitev biopotenciala notranjih organov. Zaključili bomo s kratko sprostivjo – meditacijo.

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. Za vadbo potrebujete: podlogo za vadbo, udobna oblačila, odejo za končno sprostitev in steklenico z vodo.

ČETRTEK, 3. 5. 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 vodenimi sprostivjo celotnega telesa. Vabljeni.

PONEDELJEK, 10. 5. 2021 in 24. 5. 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 njene fiziološke, psihološke in terapevtske učinke. V jogi Nidra je naša zavest v drugem stanju, ki pa ni spanje in ne sanjanje. Cilj v procesu sproščanja telesa, zaznavanja dihanja, občutkov in vizualizacij ter ponavljanja pozitivne odločitve je ostati buden ter zavestno opazovati vse

processe v svojem umu. Z vadbo počasi razvijamo sposobnost opazovanja podzavesti ter končno tudi širjenja zavesti.

SREDA, 12. 5. 2021, ob 10. uri

ZDRAVJE – MOČ JE V NAS: Uporabne rastline v prehrani

Pogledali bomo rastline, ki jih lahko uporabljamo v prehrani, nekatere že poznamo in jih vsak dan srečujemo, a le redko jih uporabimo tudi v prehrani. Tudi nadležni plevel je lahko zelo koristen, spoznali bomo tudi uporabne rastline iz naših gozdov, ki jih nabiramo. Ob koncu bomo pogledali še nekaj receptov, recimo recept za jegermajster.

ČETRTEK, 13. 5. 2021, ob 9. uri

KULINARIČNA DELAVNICA – ŠPARGLJI

Pripravili bomo kremne testenine s šparglji in prigrizek z aromatično zeliščno rikoto in šparglji.

PONEDELJEK, 17. 5. 2021, ob 9.30

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

PONEDELJEK, 17. 5. 2021, ob 18. uri

POTOPISNO PREDAVANJE: KORZIKA

Korzika: kalliste – čudovita, Ile de beaute – lepi otok, indimenticable – nepozabna.

PONEDELJEK, 17. 5. 2021, ob 17. uri

ASTROLOŠKO PREDAVANJE: Na tokratnem srečanju bomo govorili o blagostanju. Vabljeni.

TOREK, 18. 5. 2021, ob 19. uri

KOSEZI – steber slovenske identitete – predavanje

Kosezi so slovenska posebnost, predstavljajo slovensko identiteto. Bili so ključni steber slovenstva, stare pravde. Poosebljajo namreč slovensko poštenost, obrambno in duhovno moč, poznavanje kraja in občutek za konjerejo in vinogradništvo. Vse to so lastnosti, po katerih se razlikujemo od drugih narodov. Kosezi so bili močan in ugleden sloj staroslovenskega svobodnega prebivalstva ter nosilci obreda ustoličevanja. Žal je spomin nanje zbledel. Čas je, da ga ponovno obudimo.

ČETRTEK, 20. 5. 2021, ob 10. uri

MOJA ČUSTVA – ME PODPIRAJO ALI RUŠIJO? predavanje

Čustvena stanja nas spremljajo v vsakem trenutku našega življenja. Čustva so tudi povezana z našimi notranjimi organi, ki jih lahko podpirajo ali pa rušijo. Jih prepoznamo in se jih zavedamo?

ČETRTEK, 20. 5. 2021, ob 19. uri

ČEBELARSTVO – predavanje o pomenu čebel in čebelarstvu

PETEK, 21. 5. 2021, ob 10. uri

MOŽNOSTI ZA USPEŠNO KARIERNO SPREMEMBO Prehodi v karieri so lahko zaželeni in načrtovani ali pa nenačrtovani, kot je izguba zaposlitve. Uspešno karierno prehajanje vključuje zavedanje in spretnosti za obvladovanje prehodov v različnih življenjskih obdobjih. Karierni prehodi se dogajajo ob prvi zaposlitvi, ob spremembi delovnega mesta, ob zaposlitvi v drugi organizaciji, ob odločitvi za samostojno podjetniško pot, odhodu na delo v tujino itd. Vsak od teh prehodov je različen, za vsakega so potrebne druge informacije in drugačne spretnosti. Na predavanju boste spoznali, kako si jasno postaviti svoje cilje, kako se zavedati vseh svojih znanj (tudi neformalno in priložnostno pridobljenih), spretnosti in osebnostnih lastnosti ter kako pridobiti zaupanje vase za premagovanje različnih ovir.

SREDA, 26. 5. 2021, ob 10. uri

ZDRAVJE – MOČ JE V NAS: Zelišča

Pogovarjali se bomo o zeliščih in drugih uporabnih rastlinah, kje kdaj in kako jih pravilno nabiramo. Kako jih pravilno posušimo in kasneje skladiščimo. Katere pripravke lahko naredimo iz zelišč in kako jih uporabimo.

V PROSTORIH LUK - Medgeneracijskega centra

Maja veliko aktivnosti poteka V ŽIVO V PROSTORIH LUK - MEDGENERACIJSKEGA CENTRA. Vabimo vas, da spremljate tudi našo spletno stran www.vgc-gorenjska.si.

Na vsako izmed aktivnosti se prijavite tako, da pošljete svoje ime, priimek, telefonsko številko in e-naslov na:

e-naslov: mck-prijava@luniverza.si

ali se prijavite po telefonu na številko 04 280 48 25.

Prijava na aktivnosti je obvezna, **število mest je omejeno.**

VSAK PONEDELJEK ob 10. uri v živo

ORIENTALSKI PLESI: Vabljenje vse, ki si želite raziskovati lepoto orientalskega giba, se zraven dodobra razgibati in sprostiti ob odlični glasbi.

VSAK PONEDELJEK ob 8. uri v živo

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO: Vadba enostavnih vaj za prožno hrbtenico in razgibano telo.

VSAKA SREDA v živo

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ – MATEMATIKA, ANGLEŠČINA - obvezna predhodna prijava na mck-prijava@luniverza.si

VSAK PETEK v živo

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ – obvezna predhodna prijava na mck-prijava@luniverza.si
matematika, fizika, angleščina, kemija

VSAK PETEK ob 18. uri v živo

MAGIC – družabna igra

ČETRTEK, 6. 5. 2021, ob 17. uri v živo

ŠOLA ZA ŽIVLJENJE: Kako komunicirati s sabo, da pridemo do zelenih sprememb?

Na tokratnem predavanju se bomo učili, kako lahko s samoizpraševanjem pomagamo sebi, da pridemo do zelenih sprememb. 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.

ČETRTEK, 6. 5. 2021, ob 19.15

SKUPINSKI POGOVORI IN SVETOVANJA v živo

Skupinski pogovori so način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 10 ljudi. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišnem pridobiti povratno informacijo (do 10 drugih mnenj). Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev. Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine. **Na skupinski pogovor se je treba predhodno prijaviti.**

PETEK, 7. 5. IN 14. 5. 2021, OB 9.30 v živo

ZADIHAJMO VADBE »VAJI«: Zadihajmo skupaj. Vadbe »vaji« delujejo protistresno in pomlajevalno. Ob rednem izvajanju dosegamo globoko sprostitvev in prijeten stik s samim seboj.

PONEDELJEK, 10. 5., ob 17. uri v živo

VESELE URICE – FRANCOŠČINA

TOREK 11. 5. in 25. 5. 2021, OB 18.45 v živo

TEČAJ MEDNARODNEGA JEZIKA ESPERANTO

Nia esperanta rondeto aspiras disvastigi esperanto kiel lingvon, kulturon, literaturon kaj movadon por la pacon 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 invitias ĉiuj aliĝi al ni.** Vabimo vse, da se nam pridružijo. **Estos amuza!** Veselo bo!

SREDA, 12. 5. 2021, ob 18. uri v živo

KAKO SI LAHKO POMAGAMO SAMI IN Z NARAVO – predavanje lekarne ARNIKA

Naravne rešitve kot pomoč pri ohranjanju zdravja ter preventiva pred mnogimi boleznimi in težavami

Govorili bomo o najpogostejših zdravstvenih težavah (imunski sistem, prebava, srce in ožilje, krvni sladkor, holesterol, stres, izgorelost, depresija) – kako jih rešiti na naraven način.

MAKETARSKÉ DELAVNICE: 13. 5. in 27. 5. 2021 ob 17.30 v živo

TOREK, 18. 5. 2021, ob 18. uri v živo

ŽIVALSKI ŽUR – predstavitev knjige za otroke avtorice Nežke Kuček

Skupaj z avtorico bomo spoznali živali od A do Ž, ki se skrivajo v knjigi, se kaj novega naučili in skupaj preživeli prijeten popoldan. Otroci vabljeni na druženje.

SREDA, 19. 5. 2021, ob 10. uri v živo

PREHRANA: kaj je res in kaj je mit? 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 vedno več alergij in intoleranc, povezanih s hrano.

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

Vabljeni na predavanje, ki ga v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja pripravljamo za vas. Skupaj bomo razbijali mite in se pogovarjali o zdravem načinu prehranjevanja.

ČETRTEK, 20. 5. in 27. 5. 2021, ob 9. uri v živo

DELAVNICA RISANJA – delavnice so namenjene vsem, ki bi se radi naučili osnov risanja. Pridružijo se nam lahko vsi, tudi tisti, ki nimajo predhodnega znanja. Delavnice so zasnovane tako, da omogočajo napredek in spodbujajo veselje do likovnega izražanja. Pri risanju bomo uporabljali navadni svinčnik.

PONEDELJEK, 24. 5. 2021, ob 10. uri v živo

VESELE URICE – FRANCOŠČINA

PONEDELJEK, 24. 5. 2021, ob 18. uri v živo

NUMEROLOGIJA

Delavnica o numerologiji; spreminjali bomo črke v števila na podlagi kaldejske abecede. Vsak si bo izračunal svojo življenjsko pot in dobil nasvet na podlagi izračuna.

TOREK, 25. 5. 2021, ob 17.30 v živo

USTVARJALNICA – NAKIT IZ STAREGA DŽINSA

Ustvarili bomo nakit iz starega džinsa. Tako bomo reciklirali svoje najljubše obrabljene kavbojke.

SREDA, 26. 5. 2021, ob 18. uri v živo

VPOGLEDI V SKRIVNO NARAVO ČLOVEKA – duhovno ozadje bolezni, zdravlil in cepljenja (antropozofski pogled).

ČETRTEK, 27. 5. 2021, ob 18. uri v živo

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. Vabljeni.

PETEK, 28. 5. 2021, ob 16.30 v živo

POSLIKAVA S KANO: 4-urna delavnica, na kateri boste spoznali osnove risanja s kano. Kaj je kana, njena zgodovina, osnovne elemente za poslikave, stile poslikav, kako doma pripraviti maso za poslikavo, skrivnosti nege poslikav in intenzivnosti barve. Naredili bomo tudi svoje prve poslikave. Za delavnico ne potrebujete predhodnega znanja.

Program:

1 ura: Zgodovina Mehendi, stili poslikav, pregled materialov za poslikavo, teoretični del

2 ura: Osnovni elementi za poslikavo, praktični del

3 ura: Osnova kompozicije, poslikava v dveh stilih, praktični del

4 ura: Priprava mase za poslikavo, izdelava stožca, priprava barv različne intenzivnosti, nega poslikave

PETEK, 28. 5. 2021, ob 17. uri v živo

POTOPIŠNO PREDAVANJE: DIVAŠKI KRAS je svet, ki se razteza med Divačo, Vremščico, Gabrkom in taborskimi griči. Podrobno bomo spoznali pot ob ponoru reke Reke, Divačo z Muzejem slovenskih filmskih igralcev ter Vremščico nad Vremsko dolino.



MESTNA OBČINA
KRANJ

