

PROJEKT VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE

V mesecu aprilu bodo aktivnosti potekale tako na daljavo kot tudi 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 10. uri

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

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.

SREDA, 1. 4. 2021 OB 10. uri

KULINARIČNA DELAVNICA - VELIKONOČNA POJEDINA

Se še spomnite okusa prate, šunke, potice, ki jih je za Veliko noč pripravljala vaša mama?

Vabimo vas, da se prijavite na delavnico, kjer vam bomo pokazali, kako se pripravlja prata. Prav tako bomo med tem pripravili tudi orehovo potico in prav posebno hrenovo omako. Sami starinski recepti v sodobni preobleki.

ČETRTEK, 8. 4. 2021 ob 10. uri

PET ELEMENTOV V NARAVI IN TELESU - predavanje

Smo del narave in tudi tesno povezani z njo. Tako kot nas v naravi obdaja pet elementov, tako imamo tudi mi v svojem telesu vsakega izmed njih. Kje jih imamo in kakšno vlogo imajo, pa boste izvedeli na predavanju.

PONEDELJEK, 12. 4. 2021 in 26. 4. 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.

SREDA, 14. 4. 2021 ob 10. uri

ZDRAVJE - MOČ JE V NAS: Vabljeni na predavanja, kjer obravnavamo različne zdravstvene tematike. Tokrat bomo pogledali energijske vaje in vaje po KTM (kitajska tradicionalna medicina). Vaje s katerimi si lahko pomagamo pri prekomernih stresnih obremenitvah, napetosti, tesnobi, nemiru. Z njimi lažje vzpostavljamo ravnovesje v nas, pomagamo k uravnoveženemu delovanju naših notranjih organov in s tem celega telesa. Pogledali bomo tudi vaje za ravnotežje in vaje s katerimi si razgibamo telo, tako mišice in vezi kot sklepe - uravnoveženo gibanje naše energije in uravnoveženo gibanje našega telesa. Zaključili bomo z vajami za sproščanje.

ČETRTEK, 15. 4. 2021 ob 10. uri

NAŠE TELO IN BARVE - predavanje

Živimo v pojavnem svetu, obkroženi z svetlobo in različnimi barvami. Barve so tudi del nas, ker jih imamo tudi v sebi. Prav zato nas barve lahko na eni strani krepijo, a na drugi strani pa tudi lahko rušijo.

PONEDELJEK, 19. 4. 2021 ob 17. uri

ASTROLOŠKO PREDAVANJE: Na takratnem srečanju bomo govorili o značajskih lastnostih, kaj in kako naj ostane presenečenje. Vabljeni, da naredite tudi sami korak naprej.

ČETRTEK, 22. 4. 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 vodenim sprostitivnim celotnega telesa. Vabljeni.

SREDA, 28. 4. 2021 ob 10. uri

ZDRAVJE - MOČ JE V NAS: Tokrat si bomo pogledali zelišča in zgodovino zeliščarstva. Pogledali bomo tudi kje vse se uporabljajo zelišča - veje zeliščarstva in katere aktivne snovi v zeliščih so najbolj pomembne in na kaj delujejo.

V PROSTORIH LUK-medgeneracijskega centra

V mesecu aprilu že veliko aktivnosti poteka V ŽIVO V PROSTORIH LUK-MEDGENERACIJSKEGA CENTRA. Vabimo vas, da spremljate našo spletno stran www.vgc-gorenjska.si glede morebitnih sprememb.

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, zaradi spoštovanja ukrepov in smernic NIJZ (omejeno število udeležencev)

VSAK PONEDELJEK ob 10. uri v živo

ORIENTALSKI PLESI: Vabljeni 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.

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, 8. 4. 2021 ob 17. uri v živo

ŠOLA ZA ŽIVLJENJE: Kako izboljšati komunikacijo, ki jo imamo sami s seboj?

Na tokratnem predavanju se bomo učili, kako si lahko pomagamo sami, da izboljšamo komunikacijo s samim seboj, saj je po mnenju nekaterih raziskovalcev od le-te odločilna naša uspešnost in osebna rast v življenju. Spoznali bomo nekaj destruktivnih oblik komunikacije in tehnik za samopomoč. Na koncu bo izvedena vodena meditacija za umiritev in razbremenitev.

ČETRTEK, 8. 4. 2021 ob 19.15 uri

SKUPINSKI POGOVORI IN SVETOVANJA v živo

Skupinski pogovori način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 10 oseb. 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 potrebno predhodno prijaviti.**

MAKETARSKÉ DELAVNICE: 8. 4. 2021 in 22. 4. 2021 ob 17.30 uri

PONEDELJEK 12. 4. in 26. 4. 2021 ob 10. uri v živo

VESELE URICE - FRANCOŠČINA

TOREK 13. 4. 2021 OB 18.45 uri 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 invitas ĉiuj aliĝi al ni.** Vabimo vse, da se nam pridružijo. **Estos amuza!** Veselo bo!

ČETRTEK, 15. 4. in 29. 4. 2021 ob 18. uri v živo

NUMEROLOGIJA

Na numerološki delavnici bomo izračunali naša srečna števila in se dotaknili leta 2021.

PETEK, 16. 4. IN 23. 4. 2021 OB 9.30 uri v živo

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

TOREK, 20. 4. 2021 OB 17.30 uri - v živo

USTVARJALNICA - POLSTENJE - Oblikovanje mini živalic s pomočjo tehnike suhega polstenja.

Naučili se bomo izdelati mini živalce. Končne izdelke boste lahko občudovali na svoji polici, po želji pa jih boste nadgradili in jih uporabili kot obeske za ključke ali obeske za na torbo. Delavnica je primerna tudi za začetnike.

ČETRTEK, 22. 4. 2021 ob 17. uri v živo

POTOPIŠNO PREDAVANJE: Tri obzidana mesta

Sprehodili se bomo med ulicami najlepših zgodovinskih kulturnih spomenikov. Spoznali bomo Vipavski Križ, Štanjel in Šmartno v Brdih.

Tri mesta, obdana z vinorodnim okolišem, a vsako s svojo zgodovino.

PONEDELJEK, 12. 4., 19. 4., 26. 4. 2021 (POLNO) - ZBIRAMO PRIJAVE ZA NOVO SKUPINO, KI Z DELOM PRIČNE 21. 6. 2021 (do zapolnitve mest)

SLOVENIJA, MOJA NOVA DRŽAVA - ZAPRTA SKUPINA v živo

Za vse priseljence nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. S treningom komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja boste v novem okolju bolj uspešni.

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI V ČASU PRVOMAJSKIH POČITNIC

Konec aprila 28. 4., 29. 4. in 30. 4. 2021 bodo v LUK - medgeneracijskem centru potekale počitniške aktivnosti.

Prijave zbiramo od 12. 4. 2021 do zapolnitve mest (število mest je omejeno) na e- naslov:

mck-prijava@luniverza.si

