

KAKO REZERVIRATI POTOVANJE, HOTEL, APARTMA?

PREKO zoom APLIKACIJE

Četrtek 17. 6. 2021 od 10.00 –11.30 ure

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

ZA ODRASLE

Slovenija, moja nova država.

Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za priseljence, ki se želijo hitro in uspešno vključiti v družbo.

Vsak ponedeljek od 9. do 11. ure

Medkulturno v Kranju

Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc

Vsak četrtek od 8.30 do 10.00 ure

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

V času, ko se velik del našega življenja vrti okoli računalništva in telefonije, vam nudimo pomoč pri uporabi vaših naprav.

21. 6. 2021 in 28. 6. 2021 od 10.00 - 12.00 ure

V LUK - MC VABIMO VSE LJUBITELJE ŠTEVIK

NUMEROLOGIJA 16. 6. 2021 ob 18.00 uri

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.

vsak 2. in 4. torek v mesecu

18.45 - 19.45 ure

VESELE URICE

vabimo vas na sproščene konverzacijske urice tujih jezikov:

FRANCOŠČINA: 7. 6. 2021 od 17.00 do 18.00 ure

21. 6. 2021 od 10.00 do 11.00 ure

V LUK - medgeneracijskem centru vam je vsak delavnik med 8.00 in 20.00 uro na voljo prostor za neformalno druženje in srečanje in informacijsko središče, kjer se lahko informirate o dejavnostih in programu centra ter pridobite o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih

POLETNE POČITNIŠKE AKTIVNOSTI: 28. 6.2021—27. 8. 2021

Za otroke bomo organizirali raznovrstne dopoldanske in popoldanske aktivnosti.

Na počitniške aktivnosti se je potrebno prijaviti na spletni strani Ljudske univerze Kranj: <https://www.luniverza.si/>, kjer najdete tudi vse ostale informacije. Prijave bodo potekale od 7. 6. 2021 od 9.00 ure dalje do zapolnitve mest.

V času počitnic v LUK – medgeneracijskem centru otroci niso dodatno zavarovani.

Udeležba na aktivnostih projekta VGC Gorenjske je na lastno odgovornost.



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.

LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

T: (04) 280 48 25, mck@luniverza.si

www.vgc-gorenjska.si

LUK - MC

VGC Gorenjske



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Večgeneracijski center Gorenjske

LUK - medgeneracijski center



Program aktivnosti

Junij 2021

Vse aktivnosti so brezplačne,
predhodne prijave so obvezne



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Maketarske delavnice

3. 6. in 17. 6. 2021 ob 17.30 uri

Ustavarjanje fraktalne risbe

Vsak torek od 16.30—18.00 ure

Slikarska delavnica—risanje s svinčnikom

3. 6. 2021 od 9.00 do 12.00

Skupnostno gledališče: »pokaži se — izrazi se«

Vsak četrtek od 16.30 —18.00

VABLJENI NA PREDAVANJA IN VADBE NA DALJAVO PREKO ZOOM APLIKACIJE

Energijske vaje in vaje za krepitev biopotencialov

Vsak torek ob 18.00 do 20.00

Joga Nidra - 7. 6. in 21. 6. 2021 od 19.00 do 20.00

Kundalini joga - vsako sredo od 19.00 do 20.00

Vadba za zdravo hrbtenico - vsak torek od 8.30 do 10.00

Zdravje — moč je v nas - 9. 6. in 23. 6. 2021 od 10.00 do 12.00

Astrološko predavanje - LUNIN MRK

21. 6. 2021 od 17.00 do 19.00

Moji energijski cvetovi - 17. 6. 2021 ob 10. 00 uri

KULINARIČNA DELAVNICA

Ruska torta - MEDOVNIK

17. 6. 2021 od 10.15 do 12.15

POHOD PO POTI JEPRŠKEGA UČITELJA

8. 6. 2021 od 18 do 20.00

Zbor na parkirišču pred Picerijo Karantanija na Drulovki

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 17. uri

Magic - družabna igra s kartami: Vsak petek ob 18. uri

Družabni večer - Tombola: 18. 6. 2021 ob 18.00 uri

Družabni plesi - 18. 6.2021 ob 16.00 uri

SKUPINSKE VADBE

Vadba za zdravo hrbtenico

Vsak ponedeljek od 8.00 do 9.30

Izbrane enostavne vaje za prožno hrbtenico in dobro počutje.

Vadba za zdravo hrbtenico

Vsak četrtek od 8.30 do 10.00

Izbrane enostavne vaje za prožno hrbtenico in dobro počutje.

OM Chanting

Vsak četrtek od 18.30 do 19.45

Skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki ustvari energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.

Vaje zadihaj

4. 6. in 11. 6. 2021 od 9.30 do 11.30

Dihalne vaje za razbremenitev, sprostitvev.

Vaje zadihaj - večerna vadba za sprostitvev

2. 6. 2021 od 18.30 do 20.00

Večerna vadba za sprostitvev.

iVitalis vadba

7. 6. 2021 od 18.00 do 19.00 - ZUNAJ

Vadba deluje na fizični in psihološki in ravni. Primerna je za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve in zdravja.

Klasična joga

8. 6. in 22. 6. 2021 od 10.00 do 11.30

Nezahtevne jogijske vaje .

Joga nidra

9. 6. in 23. 6. 2021 od 18.30 do 20.00

Joga za sproščanje, ki pomaga odpraviti stres.

Orientalni plesi

7. 6. in 14. 6. 2021 od 10.00 do 11.00

Vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk.

Chi gong in Tao vaje

Vsak ponedeljek od 18.15 do 19.45 – ZUNAJ

Starodavna kitajska zdravilna tehnika, ki je sestavljena iz enostavnih, počasnih gibov, ki spodbujajo kroženje življenjske energije v našem telesu, naših organih.

PREDAVANJA in DELAVNICE

Šola za življenje: Ljubezen do sebe

3. 6. 2021 ob 17. uri

Na tokratnem predavanju se bomo učili, kako si lahko s samoizpraševanjem pomagamo, da pridemo do želenih 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.

Skupinski pogovori in svetovanja

3. 6. 2021 ob 19.15 uri

Predavanju Šola za življenje sledijo pogovori, kjer udeleženci lahko spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje.

Vpogledi v skrivno naravo človeka

16. 6. 2021 ob 18. uri

Joga Obraza — NOVO

Joga obraza — Kaj? Kdaj? Zakaj?

9. 6. 2021 od 10.00 do 11.30

Lepota na naraven način

16. 6. 2021 od 10.00 do 11.30

Joga obraza — sproščanje napetosti obraza

23. 6. 2021 od 17.00 do 18.30

Joga obraza — več energije za življenje

30. 6. 2021 od 17.00 do 18.30

POTOPIŠNO PREDAVANJE—LEPA JE MOJA DEŽELA

22. 6. 2021 ob 17.00

Junijsko predavanje bomo posvetili 30. obletnici samostojne Slovenije. Predavanje je preplet najlepših fotografij, ki jih je predavateljica Alenka Veber ujela v fotografski objektiv na svojih popotovanjih po Sloveniji. Z njimi želi spomniti in opomniti, da živimo v lepi deželi. Deželi, kjer se od juga proti severu in od vzhoda do zahoda vrstijo podobe domačnosti, pridnosti in marljivosti slovenskega človeka.

ŠAH

Igranje šaha: vsako sredo od 16. do 19. ure

NAMIZNI TENIS

Vsak dan od 8.00 do 20.00 ure