



Medgeneracijski center Kranj, Cesta talcev 7, 4000 Kranj
T: 041 724 134 E: mck@luniverza.si S: www.luniverza.si

"Življenje ti ponudi priložnosti in ti jih ali vzameš, ali se jih bojiš vzeti." (Jim Carrey)

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA GORENJSKE

Obvezne prijave na dogodke na tel. **041 724 134** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

Vse zaključene skupine niso na programu brezplačnih aktivnosti VCG.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Torek, 3. 4. 2018	8.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Torek, 3. 4. 2018	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 3. 4. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 3. 4. 2018	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov z uporabo računalnikov in telefonov.
Torek, 3. 4. 2018	10.30 - 11.30	Vesele urice – NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.
Torek, 3. 4. 2018	17.00 - 19.00	Kostnica. Začetek kranjske cerkvene zgodovine. Vodi turistični vodič Janko Zupan. Zbor pred cerkvijo svetega Kancijana ob 17.00.
Torek, 3. 4. 2018	18.00 - 19.30	Gozdna terapija. Vabilo k budnemu sprehodu v gozd.
Torek, 3. 4. 2018	18.00 - 19.30	Nadnaravna izkušnje in sposobnosti. Osebna izkušnja doživetja nadnaravnih izkušenj in sposobnosti, ki so za vedno zaznamovale življenje.
Torek, 3. 4. 2018	19.00 - 20.30	Pet torkov za ženske 50+. Namen delavnice je osvetliti posamezne delčke in poiskati male praktične resnice, ki nam bodo polepšale vsak naš dan. Vodi Brigita Jevnikar. Prijave so obvezne.
Sreda, 4. 4. 2018	18.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Četrtek, 5. 4. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, ustvarjamo ter se družimo.
Četrtek, 5. 4. 2018	17.00 - 18.00	Delavnica: Izobraževanje za mir - IZBIRA. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v življenju.
Četrtek, 5. 4. 2018	17.00 - 18.00	Življenje z osebo z demenco. Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco.
Četrtek, 5. 4. 2018	17.00 - 19.30	Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj - VI. del. Na VI. delu predavanja se pogovarjamo o "osebni filozofiji", predvsem o delu, ki jo sestavljajo naša lastna škodljiva prepričanja, stališča in sodila, kako jih prepoznati in spremeniti - predvsem na področju v življenju, kjer nam "ne gre najbolje od rok".

Četrtek, 5. 4. 2018	19.30 - 21.00	Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si.
Četrtek, 5. 4. 2018	18.00 - 20.00	Maketarska delavnica. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.
Petek, 6. 4. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno. Prijave so obvezne.
Petek, 6. 4. 2018	17.00 - 19.30	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si.
Petek, 6. 4. 2018	18.00 - 19.00	Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga . Pomoči in izcelitve po duhovni poti s pomočjo učenja Bruna Gröninga. Predavanje izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga.
Ponedeljek, 9. 4. 2018	8.00 – 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Ponedeljek, 9. 4. 2018	10.00 - 11.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.
Ponedeljek, 9. 4. 2018	15.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Prijave so obvezne.
Ponedeljek, 9. 4. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje za vse generacije. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju..
Ponedeljek, 9. 4. 2018	18.00 - 20.00	Delavnica za mlade. Namenjena je mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje.
Torek, 10. 4. 2018	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 10. 4. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 10. 4. 2018	9.00 - 10.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.
Torek, 10. 4. 2018	10.30 - 11.30	Vesele urice – ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.
Torek, 10. 4. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov z uporabo računalnikov in telefonov.
Torek, 10. 4. 2018	18.00 - 19.00	Bownova terapija. Predstavitev manualne tehnike.
Torek, 10. 4. 2018	18.00 - 19.30	Kako si kakovostno podaljšam življenje? Učimo se, kako biti srečen.
Torek, 10. 4. 2018	19.00 - 20.30	Pet torkov za ženske 50+. Namen delavnice je osvetliti posamezne delčke in poiskati male praktične resnice, ki nam bodo polepšale vsak naš dan. Vodi Brigita Jevnikar. Prijave so obvezne.
Sreda, 11. 4. 2018	17.00 - 18.00	Numerologija - izračun za leto 2018. Napoved za 2018 na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkov. Obvezne prijave, zaradi omejenega števila udeležencev.
Sreda, 11. 4. 2018	18.00 - 20.00	Sestavljam mozaik svoje podobe. »Kdo sem jaz?« se včasih vprašamo, ali pa se zamislimo ob vprašanju drugih. To vprašanje nas lahko spravi v stisko, saj bi nekako morali vedeti, kdo smo. Pa je res tako preprosto? Je moja samopodoba res nekaj dokončno izoblikovanega ali je nekaj stalno spreminjajočega se? Na to in na druga vprašanja bomo poskušali odgovoriti na predavanju Sestavljam mozaik svoje podobe. Precej poudarka bomo dali tudi na odnose, v katerih se moja samopodoba razvija in oblikuje. O spoznavanju samega sebe bo predavala Janja Frelih Gorjanc.

Sreda, 11. 4. 2018	18.00 - 19.30	Ogenj duše - energetska delavnica. Ogenj duše je tisti, ki nas pelje po življenju. Pridite in prižgali bomo delček tega, kar nas vodi, medtem, ko se bo sproščala preteklost. Delavnico vodi Tomaž Flegar.
Sreda, 11. 4. 2018	18.00 - 19.30	Človek kot večdimenzionalno bitje - 2. del. Ezoterični pogled na nevidne dele našega celotnega bitja. Kaj se skriva na ravneh, ki so očem nevidne in kaj se dogaja na njih v toku življenja in po njem. Predava Zoran Železnikar.
Četrtek, 12. 4. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, ustvarjamo ter se družimo.
Četrtek, 12. 4. 2018	10.30 - 11.30	Vesele urice - ITALIJANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.
Četrtek, 12. 4. 2018	14.00 - 17.30	Brezplačno osebno svetovanje za izbiro Bachove cvetne esence. Svetovanje vodi Tannja Yrska. Prijave so obvezne.
Četrtek, 12. 4. 2018	16.00 - 18.00	Podporna skupina za osebe, ki slišijo glasove, imajo videnja... Podporna skupina je prostor spoštovanja in varnosti, kjer je vsakdo lahko to, kar je.
Četrtek, 12. 4. 2018	17.00 - 18.00	Delavnica: Izobraževanje za mir - UPANJE. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v življenju.
Četrtek, 12. 4. 2018	17.00 - 18.00	Življenje z osebo z demenco. Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco.
Četrtek, 12. 4. 2018	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Lahko prinesete svoj šivalni stroj. Prijave so obvezne.
Petek, 13. 4. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno šolo. Prijave so obvezne.
Petek, 13. 4. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 13. 4. 2018	18.00 - 20.00	Petje ljudskih pesmi. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Petek, 13. 4. 2018	18.00 - 19.30	Predavanje o astrologiji . Na delavnici Transformacija moči se bomo seznanili z notranjo močjo, izvornostjo skozi Uran, duhovno močjo in prevaro Neptuna in globalno preobrazbo skozi Pluton. Spoznali bomo, kaj lahko spremenimo in kaj nam sporočajo v astrološki karti. Delavnico vodi Tadej Šink.
Ponedeljek, 16. 4. 2018	15.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Prijave so obvezne.
Ponedeljek, 16. 4. 2018	16.30 - 18.00	Mamice za mamice. Prek glasbe, skupinskega petja in plesa ustvarimo prostor, kjer lahko vsi delimo svoje občutke, kjer se počutimo sprejeti in povezani, tako z otroki, drug z drugim in sami s sabo.
Ponedeljek, 16. 4. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje.
Torek, 17. 4. 2018	8.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacija za potrebe vsakdanjega življenja.
Torek, 17. 4. 2018	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 17. 4. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 17. 4. 2018	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov z uporabo računalnikov in telefonov.
Torek, 17. 4. 2018	16.00 - 17.15	Kulinarično popoldne. Mesili, valjali, oblikovali, rezali, sekljali pekli, kuhali bomo ter se veselili dobrot.
Torek, 17. 4. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice – NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.

Torek, 17. 4. 2018	17.30 - 19.30	Starševstvo-ni panike! Na poglobljen in osebni način se bomo srečevali s starševsko vlogo. Osvetlili bomo morebitna vprašanja in stiske, ki se nam porajajo v vlogi starša. Izmenjevali bomo osebne izkušnje, predloge. Vsakič bo predstavljena različna vsebina iz področja vzgoje, starševstva. Hkrati bodo potekale družabne, ustvarjalne igre za otroke.
Torek, 17. 4. 2018	19.00 - 20.30	Pet torkov za ženske 50+. Namen delavnice je osvetliti posamezne delčke in poiskati male praktične resnice, ki nam bodo polepšale vsak naš dan. Vodi Brigita Jevnikar. Prijave so obvezne.
Sreda, 18. 4. 2018	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.
Sreda, 18. 4. 2018	17.00 - 20.00	Sladke pregrehe: Indijančki. Kulinarično delavnico vodi Helena Krišelj.
Sreda, 18. 4. 2018	18.00 - 19.30	Gobe in gobarjenje. Konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju Bojana Arzenška o gobah.
Sreda, 18. 4. 2018	18.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Sreda, 18. 4. 2018	18.00 - 20.00	Odprta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic. Namenjena je druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnosti za pogovor in izmenjavo izkušenj.
Četrtek, 19. 4. 2018	9.30 - 19.30	Dan odprtih vrat Medgeneracijskega centra Kranj. Program v Medgeneracijskem centru je zaživel, število obiskovalcev se iz meseca v mesec povečuje. Četrtek, 19. april, pa bo dan, ko ste vabljeni na PREDSTAVITEV AKTIVNOSTI V MEDGENERACIJSKEM CENTRU KRANJ tekom enega leta. Vabljeni ob 9.30, 11.30, 14.30, 16.30 in 18.30 uri.
Četrtek, 19. 4. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, ustvarjamo ter se družimo.
Četrtek, 19. 4. 2018	17.00 - 20.00	Kuhajmo z Matejo Reš: Pomen olj v prehrani. Prvič v zgodovini je mogoče, da olja iz semen iztisnemo sami, na kuhinjskem pultu. Na delavnico lahko prinesete tudi svoja semena, če ste pridelali recimo črno kumino ali stolkli jedrca marelic. Prijava je obvezna.
Četrtek, 19. 4. 2018	17.00 - 19.00	Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. Vabljeni.
Četrtek, 19. 4. 2018	17.00 - 18.00	Delavnica: Izobraževanje za mir - ZADOVOLJSTVO. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v življenju.
Četrtek, 19. 4. 2018	17.00 - 18.00	Življenje z osebo z demenco. Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco.
Četrtek, 19. 4. 2018	18.00 - 19.30	Berimo s srcem. V sproščenem vzdušju bomo ženske vseh generacij delile vtise o kratkih zgodbah, ki jih ni dovolj brati le z glavo..
Četrtek, 19. 4. 2018	18.00 - 20.00	Maketarska delavnica. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.
Četrtek, 19. 4. 2018	18.30 - 20.00	Vseslovenski projekt Zemlja pleše. Vse generacije plešemo skupaj. Delavnico vodi Zavod ARS Sensus.
Petek, 20. 4. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Petek, 20. 4. 2018	17.00 - 18.30	Predavanje: Miselni in duhovni svet starih kultur. Nebesa in pekel v različnih duhovnih tradicijah starega in novega sveta. Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture.
Petek, 20. 4. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki.
Ponedeljek, 23. 4. 2018	15.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 23. 4. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.
Ponedeljek, 23. 4. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje za vse generacije. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju.
Torek, 24. 4. 2018	8.00 – 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacija za potrebe vsakdanjega življenja.
Torek, 24. 4. 2018	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 24. 4. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 24. 4. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice – ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.
Torek, 24. 4. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov z uporabo računalnikov in telefonov.
Torek, 24. 4. 2018	17.00 - 18.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.
Četrtek, 26. 4. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, ustvarjamo ter se družimo.
Četrtek, 26. 4. 2018	16.00 - 18.00	Podporna skupina za osebe, ki slišijo glasove, imajo videnja... Podporna skupina je prostor spoštovanja in varnosti, kjer je vsakdo lahko to, kar je.
Četrtek, 26. 4. 2018	17.00 - 18.00	Življenje z osebo z demenco. Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco.
Četrtek, 26. 4. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - ITALIJANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni.

* Prijave na MCK: na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

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.