



Večgeneracijski center Gorenjske

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

»Razsipaj svoje cvetje, kamorkoli greš, kajti nikoli več ne boš šel po isti poti.« (Orison Swett Marden)

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA GORENJSKE

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

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
četrtek, 1. 2. 2018	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja.
četrtek, 1. 2. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, ustvarjamo ter se družimo.
četrtek, 1. 2. 2018	16.00 - 18.00	Podporna skupina za osebe, ki slišijo glasove, imajo videnja, nenavadne izkušnje ali prepričanja. V skupini bomo izmenjevali izkušnje, se pogovarjali o izzivih s katerimi se soočamo ter delili svoje misli in čustva. Podporna skupina je prostor spoštovanja in varnosti, kjer je vsakdo lahko to, kar je.
četrtek, 1. 2. 2018	17.00 - 19.30	Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj - IV. del. Dokler sami sebi ne postanemo boljši prijatelji, ob vsaki priložnosti poustvarjamo stres in pogosto tudi blokiramo sami sebe. Morda imate navado, da se »žrete« na zalogo – za pretekle dogodke in si delate nepotrebne skrbi za prihodnost, namesto, da bi čas in energijo uporabili za konstruktivne rešitve. Na predavanju se učimo, kako postati sam sebi boljši prijatelj in kako izboljšati svoj odnos do sebe.
četrtek, 1. 2. 2018	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
četrtek, 1. 2. 2018	19.30 - 21.30	Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
petek, 2. 2. 2018	8.30 – 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico.
petek, 2. 2. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno in srednjo šolo. Obvezne prijave.
petek, 2. 2. 2018	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
petek, 2. 2. 2018	17.00 - 20.30	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si .
petek, 2. 2. 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, 5. 2. 2018	15.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Obvezne prijave.

ponedeljek, 5. 2. 2018	16.30 - 18.00	Mamice za mamice. Povezani v različnosti. 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. Izvaja društvo MAMICE ZA MAMICE.
ponedeljek, 5. 2. 2018	16.45 - 17.45	Joga do 58 let. Skupinska vadba za telo, um in duha do starosti 58 let.
ponedeljek, 5. 2. 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, 5. 2. 2018	10.00 - 11.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzijske urice FRANCOŠČINE.
ponedeljek, 5. 2. 2018	18.00 - 20.00	Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti.
torek, 6. 2. 2018	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
torek, 6. 2. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
torek, 6. 2. 2018	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
torek, 6. 2. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje. Vadbo vodi Tjaša Prah Pivk.
torek, 6. 2. 2018	10.30 – 11.30	Vesele urice – NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzijske urice NEMŠČINE.
torek, 6. 2. 2018	17.00 - 18.30	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
torek, 6. 2. 2018 sreda, 7. 2. 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.
sreda, 7. 2. 2018	17.30 - 19.30	Prodajna pogodba za nepremičnino. Pravnica in mediatorka Nadja Vidic bo predavala o vseh pravnih poslih v zvezi z nepremičninami in odgovarjala na vaša vnaprej poslana vprašanja (mck-prijava@luniverza.si).
sreda, 7. 2. 2018	18.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
sreda, 7. 2. 2018	18.00 - 19.30	Predavanje o Bachovih cvetnih esencah pozimi. Vabimo vas na predavanje o Bachovih cvetnih esencah, predvsem o tistih cvetovih, ki nam lahko izboljšajo počutje pozimi. Cvetne esence so čudovita pomoč narave človeku, ki je v kakršnikoli čustveni stiski. Čas bo tudi za osebni posvet, saj je pomembno, da izberemo pravi cvet.
petek, 9. 2. 2018	8.30 – 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico.
petek, 9. 2. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno in srednjo šolo. Obvezne prijave.
petek, 9. 2. 2018	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
petek, 9. 2. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
petek, 9. 2. 2018	18.00 - 19.30	Predavanje: Uporaba konoplje. O zdravilnih učinkih konoplje bo spregovoril Jaka Bitenc.
ponedeljek, 12. 2. 2018	14.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Obvezne prijave.
ponedeljek, 12. 2. 2018	16.45 - 17.45	Joga do 58 let. Skupinska vadba za telo, um in duha do starosti 58 let.

ponedeljek, 12. 2. 2018	17.00 - 19.00	Ogled Prešernovega gledališča. Ogled Prešernovega gledališča in zaodrja vodi Janko Zupan. Dobimo se pred Prešernovim spomenikom.
ponedeljek, 12. 2. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha.
torek, 13. 2. 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, 13. 2. 2018	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
torek, 13. 2. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
torek, 13. 2. 2018	9.00 - 10.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.
torek, 13. 2. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
torek, 13. 2. 2018	10.30 - 11.30	Vesele urice – ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.
torek, 13. 2. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
torek, 13. 2. 2018	17.00 - 18.30	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
torek, 13. 2. 2018	17.30 - 19.30	Starševstvo-ni panike! BITI STARŠ JE POSLANSTVO. Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. 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.
sreda, 14. 2. 2018	10.00 - 11.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
sreda, 14. 2. 2018	16.30 - 17.30	Bownova terapija. Predstavitev manualne tehnike Bownove terapije.
sreda, 14. 2. 2018	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
sreda, 14. 2. 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.
sreda, 14. 2. 2018	18.00 - 19.30	Predavanje: Človek, ne jezi se. O jezi v odnosih bo pripovedovala Janja Frelih Gorjanc.
sreda, 14. 2. 2018	18.00 - 19.30	Predavanje: Alkoholizem. Predava Gregor Kelt.
četrtek, 15. 2. 2018	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja.
četrtek, 15. 2. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, ustvarjamo ter se družimo.
četrtek, 15. 2. 2018	16.00 - 18.00	Podporna skupina za osebe, ki slišijo glasove, imajo videnja, V skupini bomo izmenjevali izkušnje, se pogovarjali o izzivih s katerimi se soočamo ter delili svoje misli in čustva. Podporna skupina je prostor spoštovanja in varnosti, kjer je vsakdo lahko to, kar je.
četrtek, 15. 2. 2018	17.00 - 18.00	Delavnica: Izobraževanje za mir - MIR. Izobraževanje za mir (angl. Peace Education Program) je multimedijška izobraževalna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat, svetovno znani ambasador miru. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevem življenju: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje.
četrtek, 15. 2. 2018	17.00 - 20.00	Kuhajmo z Matejo Reš: Stročnice. Spoznali bomo, kako pripravljati stročnice, da nam najboljše teknejo in ne povzročajo prebavnih motenj.

		Stročnice so najboljši rastlinski vir beljakovin. Zaradi vlaknin in sestavljenih sladkorjev so za zdrav življenjski slog precejšnjega pomena. Govora bo o soji, fižolu, bobu, leči, čičeriki in še čem. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb.
četrtek, 15. 2. 2018	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna večšina krepi vitalno življenjsko energijo.
četrtek, 15. 2. 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.
petek, 16. 2. 2018	8.30 – 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico.
petek, 16. 2. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika . Angleški in nemški jezik za osnovno in srednjo šolo. Obvezne prijave.
petek, 16. 2. 2018	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje
petek, 16. 2. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki.
ponedeljek, 19. 2. 2018	8.00 -16.00	Zimske počitnice. Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti v Medgeneracijskem centru Kranj. Dopoldanska delavnica poteka od 8. do 12. ure, popoldanska pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je tudi možnost toplega obroka za 2,50 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času jesenskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.
ponedeljek, 19. 2. 2018	15.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Obvezne prijave.
ponedeljek, 19. 2. 2018	16.30 - 18.00	Mamice za mamice. Povezani v različnosti. 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. Izvaja društvo MAMICE ZA MAMICE.
ponedeljek, 19. 2. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.
ponedeljek, 19. 2. 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, 20. 2. 2018	8.00 -16.00	Zimske počitnice. Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti.
torek, 20. 2. 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, 20. 2. 2018	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
torek, 20. 2. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
torek, 20. 2. 2018	16.00 - 17.15	Kulinarično popoldne . Mesili, valjali, oblikovali, rezali, sekljali in kuhali bomo ter se veselili dobrot.
torek, 20. 2. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice – NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
torek, 20. 2. 2018	17.00 - 18.30	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
sreda, 21. 2. 2018	8.00 -16.00	Zimske počitnice. Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti.
sreda, 21. 2. 2018	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
sreda, 21. 2. 2018	18.00 - 20.00	Odprta skupina za samopomoč. Skupina, ki jo organizira Slovensko društvo Hospic, bo namenjena druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnosti za pogovor in izmenjavo izkušenj.
sreda, 21. 2. 2018	18.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.

sreda, 21. 2. 2018	18.00 - 19.30	Gobe in gobarjenje. Konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju Bojana Arzenška o gobah.
četrtek, 22. 2. 2018	8.00 -16.00	Zimske počitnice. Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti.
četrtek, 22. 2. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, ustvarjamo ter se družimo.
četrtek, 22. 2. 2018	16.30 - 17.45	Popravljalnica oblačil. Učili se bomo šivanja s popravilanjem svojih oblačil. Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj. Prijave so obvezne.
četrtek, 22. 2. 2018	17.00 - 18.00	Delavnica: Izobraževanje za mir - ZMOŽNOST, DA CENIŠ. Izobraževanje za mir (angl. Peace Education Program) je multimedijška izobraževalna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat, svetovno znani ambasador miru. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevem življenju: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje.
četrtek, 22. 2. 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, 22. 2. 2018	17.00 - 19.00	Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije.
četrtek, 22. 2. 2018	17.30 - 19.30	Predstavitel knjige dr. Sabine Jurič Šenk: Kako najti moč za samopomoč? Ujetost v svoje misli, brezglavo prepričevanje sebe in drugih, nemir in občutek teže v telesu, nezadovoljstvo in nemoč ... Vse to so svari, ki smo jih vsi že kdaj občutili. Sprašujemo se, kako narediti prvi korak in si začeti svoj vsak dan risati v drugačnih barvah... Več o tem, kaj lahko v stiski naredimo sami in kako najti svoje notranje kapacitete energije vam bo povedala dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja
četrtek, 22. 2. 2018	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
četrtek, 22. 2. 2018	18.00 - 20.00	Maketarska delavnica. Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.
petek, 2. 2. 2018	8.30 – 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico.
petek, 23. 2. 2018	8.00 -16.00	Zimske počitnice. Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti.
petek, 23. 2. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika . Angleški in nemški jezik za osnovno in srednjo šolo. Obvezne prijave.
petek, 23. 2. 2018	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
petek, 23. 2. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
ponedeljek, 26. 2. 2018	15.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Obvezne prijave.
ponedeljek, 26. 2. 2018	16.45 - 17.45	Joga do 58 let. Skupinska vadba za telo, um in duha do starosti 58 let.
ponedeljek, 26. 2. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju.
torek, 27. 2. 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, 27. 2. 2018	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
torek, 27. 2. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
torek, 27. 2. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.

torek, 27. 2. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice – ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.
torek, 27. 2. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
torek, 27. 2. 2018	17.00 - 18.30	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
torek, 27. 2. 2018	18.00 - 19.00	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.
torek, 27. 2. 2018	18.00 - 20.00	Predstavitve knjige Tadeja Zevnika: Svoboden v srcu. V življenju ni naključij, tako tudi ta knjiga ni pred vami brez razloga. Vem, da boste v njej našli nekaj, kar vam bo pomagalo priti korak bližje vaši svobodi v srcu. Verjamem, da v času, v katerem smo, resnično spreminjamo in ozaveščamo svet. Ogromnemu številu izmed nas so se z namenom zgodile preizkušnje na naši poti, da jih lahko delimo z drugimi in skupaj kreiramo svet in ga spreminjamo na bolje ... Skupaj lahko ustvarimo naslednje generacije čistejše in bolj ljubeče.
sreda, 28. 2. 2018	10.00 - 11.00	Vesele urice – RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
sreda, 28. 2. 2018	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
sreda, 28. 2. 2018	17.30 - 18.30	Predavanje: Znanje za življenje. Ženske so z Lune, moški so z Marsa. O vedno zanimivi temi bo predaval Andrej Pešec.
sreda, 28. 2. 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.
sreda, 28. 2. 2018	10.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.

* 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.