



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

*»Življenje je kot vožnja s kolesom. Da bi ohranil ravnotežje, se moraš premikati.«
(Albert Einstein)*

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
Petek, 1. 6. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika . Angleški in nemški jezik za osnovno šolo. Če imate težave z znanjem angleščine ali nemščine, vam bomo z veseljem pomagali. Prijave so obvezne na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Petek, 1. 6. 2018	09.00 – 12.00 17.00 – 20.00	TVU 2018: Gremo mi zeleno. V sodelovanju z izvajalci TVU bomo iz recikliranih materialov ustvarili senzomotorično sobo za osveščanje čutnih zaznav in vlogo čutil pri dejavnostih vsakodnevnega življenja (orientacija v prostoru, vedenje, čustvovanje in zbranost), zaviranju razvoja demence in pri preprečevanju izgube motoričnih spretnosti.
Petek, 1. 6. 2018	18.00 – 19.00	TVU 2018: Manipulacija otrok v visoko konfliktnih razvezah. Ločitev je zahteven, stresen dogodek in čas, ko so otroci izrazito ranljivi. Manipulacija preko otrok v visoko konfliktnih razvezah je pogosta. Pogledali si bomo razloge, zakaj do nje pride, medsebojno dinamiko bivših partnerjev ter notranji svet otrok, ki ostajajo na sredini bojnega polja.
Ponedeljek, 4. 6. 2018	15.30 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Če imate težave z znanjem fizike ali matematike, vam bomo z veseljem pomagali. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 4. 6. 2018	17.00 - 20.00	Gozdna terapija. Delavnica bo izvedena v naravi ob sotočju reke Kokre in Rupovščice. Potrebujete podlogo za sedenje, vodo in športna oblačila. Zbor pred vhodom na letno kopaljšče Kranj ob 17. uri.
Ponedeljek, 4. 6. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice –FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabljeni
Ponedeljek, 4. 6. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje za vse generacije. Prinesite kvačko 3,5 in garn Marinka.
Ponedeljek, 4. 6. 2018	18.00 - 20.00	Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki, pogovori, razvijanje domišljije.
Torek, 5. 6. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje. Vadbo vodi Tjaša Prah Pivk.

Torek, 5. 6. 2018	10.30 - 12.00	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov z uporabo računalnikov in telefonov. Računalnik lahko prinesete s seboj ali uporabljate našega.
Torek, 5. 6. 2018	10.30 - 11.30	Vesele urice - ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v angleščini na sproščen in neformalen način? Vabljeni.
Torek, 5. 6. 2018	14.00 - 17.30	Brezplačno osebno svetovanje za izbiro Bachove cvetne esence. Svetovanje vodi Tannja Yrska. Prijave so obvezne.
Torek, 5. 6. 2018	17.00 - 20.00	TVU 2018: Dan odprtih vrat Društva Svetlin. Tema o prehranjevanju glede na razmerje elementov potenciala - kakšna hrana je primerna za tiste s prevladujočim pozitivnim in tiste s prevladujočim negativnim polom.
Torek, 5. 6. 2018	18.00 - 19.00	Bownova terapija. Predstavitel manualne tehnike.
Torek, 5. 6. 2018	18.00 - 19.30	TVU 2018: Telovadba za telo in duha. Razgibajmo telo in igranje spoznajmo nekaj besed v esperantu. Primerno za vse generacije.
Torek, 5. 6. 2018	18.00 - 20.00	Ogled Pirčeve barvarne na Vodopivčevi cesti 11 v Kranju. Lastnica hiše, gospa Darja Okorn nam bo razkazala in opisala posamezne eksponate v hiši in na ta način bomo doživeli zgodbo o njihovi bogati družinski tradiciji. Zbor na parkirišču pred bivšo Zlato ribo na Sejmišču. Vodi Janko Zupan
Sreda, 6. 6. 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, 6. 6. 2018	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Sreda, 6. 6. 2018	17.00 - 19.00	Porod doma - zakaj in kako. Klepet in druženje z ženskami, ki so rodile doma. 6. junij je mednarodni dan porodov na domu. Tiste, ki smo rodile doma, bi svojo izkušnjo rade delile z vami. Na srečanju bomo govorile o razlogih za tako odločitev, pripravah na tak porod. Srečanje vodi Julia Lukinova.
Sreda, 6. 6. 2018	18.00 - 19.30	Live Divine Love in Mama. Predstavitel dveh pobarvank za vse starosti. Live Divine Love sestavljajo slike, v katerih je narisano napisana tudi afirmacija z dopisano modrostjo v preprostem angleškem jeziku. Mama je zbirka pobarvank z modrostmi, ki dopolnjujejo določeno slikico. Knjigi sta začeli nastajati po izkušnji zahtevne poškodbe glave, ko se je avtorica ob pomoči domačih in hitre medicinske pomoči uspela prebuditi nazaj v telo.
Sreda 6.6. 2018	18.00 - 19.00	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Sreda, 6. 6. 2018	18.00 - 19.30	Dvignjene grede. Predstavitel dvignjenih gred, ki so prijazne ljudem s težavami s hrbtenico, in predstavitev samogradnje dvignjenih gred
Četrtek 7.6.2018	10.30 - 11.30	Vesele urice - ITALIJANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ITALIJANŠČINE.
Četrtek, 7. 6. 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, 7. 6. 2018	17.00 - 19.30	Kako prepoznati stres in se z njim soočiti. 2. del. Na predavanju se naučimo prepoznati stres, kako si lahko sami pomagamo pri povečevanju naše "odpornosti na stresorje" in pri soočanju s stresom.
Četrtek, 7. 6. 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. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.
Četrtek, 7. 6. 2018	17.30 - 19.30	Uveljavljanje stvarne napake, pravne napake in garancije pri nakupu izdelka. Pogosto se zgodi, da pri nakupu nekega izdelka ugotovimo, da ta ne deluje, tako kot bi moral, oziroma, da nima lastnosti, ki bi jih moral imeti. Se vam je že kdaj zgodilo, da ste kupili določeno stvar, pa ste nato doma ugotovili, da je ne želite imeti več, ker ne deluje, ker ni prave kakovosti ali količine? Vas zanima kakšne pravice imate kot kupec blaga, kdaj in kako lahko uveljavljate stvarne napake, kdaj pride v poštev garancija in kakšna je razlika med njima? Pridite na koristne pravne informacije, ki vam jih pripravlja pravnica Nadja Vidic.
Četrtek, 7. 6. 2018	18.00 - 19.30	TVU 2018: Bioenergija in bioterapija. Predavanje na temo bionergije in predstavitev ter praktični prikaz bioterapije po metodi Zdenka Domančiča.
Četrtek, 7. 6. 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 (do zasedbe prostih mest).
Petek, 8. 6. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno šolo. Če imate težave z znanjem angleščine ali nemščine, vam bomo z veseljem pomagali. Prijave so obvezne na e- naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Petek, 8. 6. 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, 8. 6. 2018	18.00 - 19.00	Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga . Uvodno informativno predavanje - Pomoči in izcelitve po duhovni poti s pomočjo učenja Bruna Gröninga. Predavanje izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga.
Petek, 8. 6. 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, 8. 6. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Ponedeljek, 11. 6. 2018	15.30 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Če imate težave z znanjem fizike ali matematike, vam bomo z veseljem pomagali. Prijave sprejemamo na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Ponedeljek, 11. 6. 2018	18.00 - 19.30	Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju. Delavnico vodi Tatjana Jerančič.
Ponedeljek, 11. 6. 2018	18.30 - 19.30	Meditacija. "Jaz sem". Meditacija v tišini s pozornostjo na svojem izvoru. Prinesite podlogo za sedenje.

Torek, 12. 6. 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, 12. 6. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje. Vadbo vodi Tjaša Prah Pivk.
Torek, 12. 6. 2018	10.30 - 11.30	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzijske urice NEMŠČINE.
Torek, 12. 6. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov z uporabo računalnikov in telefonov. Računalnik lahko prinesete s seboj ali uporabljate našega.
Torek, 12. 6. 2018	17.00 – 20.00	TVU 2018: Dan odprtih vrat Društva Svetlin. Ustreznost zaužitih tekočin glede na energijski potencial, rekreacija oz. prostočasne aktivnosti. Vse je dobro prilagajati potrebam in zmožnostim telesa, ker v nasprotnem primeru energijsko ravnovesje rušimo. Zavedati se moramo, da je vsak človek unikat in da zato vsak sam lahko največ stori za svoje zdravje, seveda pa mora vedeti osnovne stvari o sebi.
Torek, 12. 6. 2018	17.30 - 19.30	Starševstvo - ni panike! Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Hkrati bodo potekale družabne, ustvarjalne igre za otroke.
Torek, 12. 6. 2018	18.00 – 19.00	TVU 2018: Angeli in sodobno življenje. Kako živeti v sodobnem svetu in si pomagati z modrostjo, znanjem in ljubeznijo Angelov. Kaj je pomembno vedeti, da bomo ostali zdravi, srečni, zadovoljni in polni življenja.
Sreda, 13. 6. 2018	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzijske urice RUŠČINE.
Sreda, 13. 6. 2018	17.00 - 18.30	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Sreda, 13. 6. 2018	18.00 - 19.00	Stres-trije koraki v pravo smer. Kaj je stres in kako ga prepoznamo? Zunanji in notranji vzroki stresa. Povezava med vsakodnevnim izpostavljanjem različnim stresom in prostimi radikali. Kaj so prosti radikali, kako v nastajajo v telesu in kako se pred njimi zaščitimo. Kaj je oksidativni stres. Trije koraki za obvladovanje stresa. Pomen trojčka: misli - besede - dejanja.
Četrtek, 14. 6. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarčne posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.
Četrtek, 14. 6. 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. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.
Četrtek, 14. 6. 2018	17.00 - 19.00	Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. Vabljeni.
Četrtek, 14. 6. 2018	17.00 - 18.30	Obisk letalske šole Adria Airways. Obisk letališča in letalske šole. Prijave sprejemamo na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Četrtek, 14. 6. 2018	17.00 - 20.00	Sladke pregrehe: Sladice v kozarčkih in minjončki. Kulinarčno delavnico vodi Helena Krišelj.
Četrtek, 14. 6. 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, 15. 6. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno šolo. Če imate težave z znanjem angleščine ali nemščine, vam bomo z veseljem pomagali. Prijave so obvezne na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Petek, 15. 6. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki. Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, simbolične, nagrade.
Ponedeljek, 18. 6. 2018	10.00 - 11.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.
Ponedeljek, 18. 6. 2018	15.30 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. Če imate težave z znanjem fizike ali matematike, vam bomo z veseljem pomagali. Prijave sprejemamo na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Ponedeljek, 18. 6. 2018	18.00 - 19.30	TVU 2018: Obvladovanje stresa. Vsak posameznik je edinstven splet miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev, zato so vzroki za stres pri vsakem človeku tako različni, kot so različni njihovi karakterji. Ko bolje poznamo sebe, dobimo odgovore na vprašanje, zakaj smo zaskrbljeni, živčni, prestrašeni, užaljeni, ogroženi itd.
Ponedeljek, 18. 6. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje za vse generacije. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju.
Torek, 19. 6. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje. Vadbo vodi Tjaša Prah Pivk.
Torek, 19. 6. 2018	10.30 - 12.00	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov z uporabo računalnikov in telefonov. Računalnik lahko prinesete s seboj ali uporabljate našega.
Torek, 19. 6. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.
Sreda, 20. 6. 2018	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Šivalne stroje priskrbimo mi. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Sreda, 20. 6. 2018	17.00 - 19.00	Projekt Hobotnica. Hobotnice so narejene iz preje 100% bombaža in napolnjene s polnilom, ki je pralno na vsaj 60°C. Po sterilizaciji hobotnice položijo v inkubatorje, kjer malčki namesto cevki, ki jih ohranjajo pri življenju, držijo lovko. Ker je lovka zavita jih spominja na popkovino, ta pa jim vzbuja občutek domačnosti. A kar je najbolj pomembno je to, da cevke ki jim pomagajo, pustijo pri miru. Udeleženci prinesejo s seboj kvačko, 100 % bombažno prejo.
Sreda, 20. 6. 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.
Sreda, 20. 6. 2018	18.00 - 19.30	Človek kot večdimenzionalno bitje - 4. 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, 21. 6. 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, 21. 6. 2018	17.00 - 20.00	Kuhajmo z Matejo Reš: Sušenje sadja, zelenjave in zelišč. Spoznali bomo, katero sadje in zelenjavo sušimo in kako sušeno uporabimo. Dotaknili se bomo tudi zelišč. Spoznali bomo trike sušenja. Govorili bomo tudi o sadnem usnju (bombončkih iz samega sadja, brez sladkorja). Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si .
Četrtek, 21. 6. 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. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.
Četrtek, 21. 6. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - ITALIJANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ITALIJANŠČINE.
Četrtek, 21. 6. 2018,	18.00 - 19.30	Berimo s srcem. V sproščenem vzdušju bomo bralci vseh generacij delili vtise o kratkih zgodbah, ki jih ni dovolj brati le z glavo.
Petek, 22. 6. 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, 22. 6. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka
Torek, 26. 6. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje. Vadbo vodi Tjaša Prah Pivk.
Torek, 26. 6. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov z uporabo računalnikov in telefonov. Računalnik lahko prinesete s seboj ali uporabljate našega.
Torek, 26. 6. 2018	18.00 - 19.30	TVU 2018: Ravnovesje uma, čustev in duha. Vsebina govori o sprostitvi in ravnovesju na vseh nivojih (umskem, čustvenem in telesnem). Z učenjem različnih tehnik omogoča zbistritev uma, povečuje koncentracijo in kreativnost. Ravnovesje misli, čustev, telesa in vedenja zgradi pot do zdravega in uravnoveženega življenja.
Sreda, 26. 6. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Sreda, 27. 6. 2018	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Četrtek, 28. 6. 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. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.

* 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.