



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

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Petek, 1. 12. 2017	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega jezika. Angleški jezik za osnovno šolo.
Petek, 1. 12. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 1. 12. 2017	17.00 - 19.30	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si .
Petek, 1. 12. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
Petek, 1. 12. 2017	18.00 - 20.00	Predavanje o astrologiji - Venerino leto. Leto ljubezni – Venerino leto. Splošna predstavitev leta 2018. Opis leta za vsakega udeleženca. Predstavitve rokovnika DE LE ROI.
Petek, 1. 12. 2017	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.
Ponedeljek, 4. 12. 2017	10.15 - 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 4. 12. 2017	16.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo.
Ponedeljek, 4. 12. 2017	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.
Ponedeljek, 4. 12. 2017 SPREMENJEN DATUM Ponedeljek, 11.12.2017	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, 5. 12. 2017	8.00 - 9.30	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor
Torek, 5. 12. 2017	9.30 – 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, 5. 12. 2017	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 5. 12. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 5. 12. 2017	9.00 - 10.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresa, se sprostim in povežemo s seboj.
Torek, 5. 12. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.

Torek, 5. 12. 2017	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 5. 12. 2017	10.30 - 11.30	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Torek, 5. 12. 2017	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, 6. 12. 2017	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Sreda, 6. 12. 2017	17.00 - 18.00	Predavanje: Zdravje za vsa obdobja starosti. Zaključno predavanje dr. Aleša Homovca.
Sreda, 6. 12. 2017	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, 6. 12. 2017	18.00 - 20.00	Projekcija filma Mettejini glasovi in pogovor. Danski film govori o 43-letni medicinski sestri Mette, ki je bila 15 let psihiatrična bolnica in jo spremlja skozi štiri leta iskanj, v katerih je zupuščala psihiatrijo in dosegala svoje največje cilje. Film je slovensko podnaslovljen. Dobil je nagrado za najboljši tuj film na festivalu Mad in America 2014. Po ogledu sledi pogovor o filmu in mednarodnem gibanju Slišanje glasov.
Sreda, 6. 12. 2017	18.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Četrtek, 7. 12. 2017	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 7. 12. 2017	10.00 - 13.00	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarične posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas
Četrtek, 7. 12. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Četrtek, 7. 12. 2017	17.00 - 18.00	Kako obvladati finance. S finančnimi omejitvami se srečujemo vsak dan. Vabljeni ste na peto delavnico o denarju.
Četrtek, 7. 12. 2017	17.00 - 18.30	Popravljalnica oblačil. Učili se bomo šivanja s popraviljanjem svojih oblačil. Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj.
Četrtek, 7. 12. 2017	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Petek, 8. 12. 2017	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega jezika. Angleški jezik za osnovno šolo.
Petek, 8. 12. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Ponedeljek, 11. 12. 2017	10.15 - 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 11. 12. 2017	16.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo.
Ponedeljek, 11. 12. 2017	18.00 - 19.30	Kvačkanje. 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.
Ponedeljek, 11.12.2017	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, 12. 12. 2017	8.00 – 9.30	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Torek, 12. 12. 2017	9.30 – 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, 12. 12. 2017	10.30 - 11.30	Vesele urice - ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.
Torek, 12. 12. 2017	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.

Torek, 12. 12. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 12. 12. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 12. 12. 2017	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 12. 12. 2017	17.00 - 18.00	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Torek, 12. 12. 2017	17.00 - 19.00	Ogled razstave Otroštvo v Kranju. Dobimo se pred Mestno hišo na Glavnem trgu.
Torek, 12. 12. 2017	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, 13. 12. 2017	10.00 - 11.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Sreda, 13. 12. 2017	18.00 - 19.30	Gobe in gobarjenje. Konjiček ali rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah.
Sreda, 13. 12. 2017	18.00 - 19.30	Vpliv in pomen prvega vratnega vretenca - atlasa - na življenje. Predavatelj nam bo predstavil pomembnost pravilne lege prvega vratnega vretenca, ki se nahaja pod lobanjo in kako na učinkovit način izboljšati kvaliteto življenja in preprečevati težave.
Sreda, 13. 12. 2017	18.00 - 19.45	Predavanje in delavnica za odnose, za moške in ženske. Delavnico bo vodil Gregor Kelt.
Četrtek, 14. 12. 2017	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 14. 12. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
Četrtek, 14. 12. 2017	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, 14. 12. 2017	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.
Četrtek, 14. 12. 2017	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna večina krepi vitalno življenjsko energijo.
Petek, 15. 12. 2017	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega jezika. Angleški jezik za osnovno šolo.
Petek, 15. 12. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 15. 12. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
Petek, 15. 12. 2017	18.00 - 19.30	Predavanje: Duhovni svet starih kultur. Predava Marko Ogris.
Petek, 15. 12. 2017	18.30 - 20.30	Predstavitve knjige Milene Miklavčič: Ogenj, rit in kače niso za igrače 2. del. Avtorica želi z novo knjigo opozoriti tudi na to, da se intimni svet skozi stoletje ni dosti spremenil. Predvsem si želi, da bi mlajše generacije spoznale, kako pomembna sta ljubezen in predanost med moškim in žensko, sporočilo, ki ga želi predati pa je: spolni užitek ne sme biti gonilo tega potrošniškega sveta, ampak mora biti gonilo to, da zaspiš ob nekom, ki ga imaš rad.
Ponedeljek, 18. 12. 2017	10.15 - 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 18. 12. 2017	16.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije. Fizika in matematika za osnovno šolo.
Ponedeljek, 18. 12. 2017	17.00 - 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.
Ponedeljek, 18. 12. 2017	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. 12. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.

Torek, 19. 12. 2017	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 19. 12. 2017	17.00 - 18.00	Vesele urice - ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.
Torek, 19. 12. 2017	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, 19. 12. 2017	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 19. 12. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 19. 12. 2017	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.
Torek, 19. 12. 2017	18.00 - 19.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.
Sreda, 20. 12. 2017	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način. Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Sreda, 20. 12. 2017	17.00 - 19.00	Sindrom fibromialgije. Predava dr. med. specialistka revmatologinja Mojca Kos Golja.
Sreda, 20. 12. 2017	18.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Sreda, 20. 12. 2017	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, 20. 12. 2017	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, 20. 12. 2017 SPREMENJEN DAN Četrtek, 21. 12. 2017	16.00 - 20.00	Kulinarična delavnica: Peka pic (polnozrnat in brezglutenske). Priprava pice od A do Ž. Prijave so obvezne, zaradi omejenega števila oseb.
Četrtek, 21. 12. 2017	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 21. 12. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
Četrtek, 21. 12. 2017	18.00 - 19.30	Berimo s srcem. Delili bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo.
Četrtek, 21. 12. 2017	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Petek, 22. 12. 2017	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega jezika . Angleški jezik za osnovno šolo.
Petek, 22. 12. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 22. 12. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki.
Sreda, 27. 12. 2017	8.00 - 16.00	Novoletne počitnice 2017. 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.
Sreda, 27. 12. 2017	10.00 - 11.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Četrtek, 28. 12. 2017	8.00 - 16.00	Novoletne počitnice 2017. 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.
Četrtek, 28. 12. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
Četrtek, 28. 12. 2017	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, 29. 12. 2017	8.00 - 16.00	Novoletne počitnice 2017. 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.
Petek, 29. 12. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.

* 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.