



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

»Življenje je potovanje – poskrbi, da bo radostno in polno nepozabnih trenutkov«(Varga)

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
Ponedeljek, 3.12.2018	8.30 – 9.30	Dobimo se na kavi. Naj se vaš dan prične drugače. V Medgeneracijskem centru Kranj poklepetajmo ob kavi, čaju in piškotih. Lahko pa se veselimo tudi obiska skritega gosta.
Ponedeljek, 3.12.2018	8.30 – 10.30	Slovenija moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Ponedeljek, 3.12.2018	9.30 - 11.00	Čebele in čebelarjenje. Delavnica o čebelah in čebelarjenju.
Ponedeljek, 3.12.2018	10.00 - 11.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE
Ponedeljek, 3.12.2018	14.00 -17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 3.12.2018	17.00 – 18.30	Potopisno predavanje: Kazahstan. Študent in popotnik Rok Škrlep vam bo preko potopisa razkril, kako si z malo denarja ogledati svet in doživeti veliko novega.
Ponedeljek, 3.12.2018	18.30 – 19.30	Družabni dogodek : Tombola. Vse bolj igrana stara družabna igra bo zaključek našega druženja ob mednarodnem dnevu invalidov
Ponedeljek, 3.12.2018	18.00 – 19.30	Kvačkanje za vse generacije. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. Prinesite kvačko in garn 3,5 Marinka
Ponedeljek, 3.12.2018	18.00 – 19.30	»Vaje dihaj« Skupinska vadba z Brigitto, kjer odpravljamo plitko dihanje in se naučimo sproščanja posledic stresa.
Torek, 4.12.2018	10.30 – 12.00	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Torek, 4.12.2018	17.00 – 18.00	Vesele urice NEMŠČINA. Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Torek, 4.12.2018	17.00 – 18.30	Po poti nastanka slike Marija Pomagaj iz Brezij: od kavarne Layer do stolpa na Pungartu. Sprehodili se bomo do Layerjeve hiše, si ogledali njeno notranjost. Na zunanjih pročeljih bomo opazili freske z nam znanimi osebami. Pot bomo nadaljevali še do območja Pungart, kjer je bil slikar nekaj časa zaprt. Zbor pred kranjskim vodnjakom na Glavnem trgu. Vodi Janko Zupan. Obvezne prijave.
Sreda, 5.12.2018	10.00 – 11.00	Vesele urice – RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Sreda, 5.12.2018	17.00 – 18.00	Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Sreda, 5.12.2018	18.00 – 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta ki jim slovenščina ni materin jezik.
Sreda, 5.12.2018	18.00 – 19.30	Predavanje: Človek kot večdimenzionalno bitje – 8 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, 6.12.2018	10.00-12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro.
Četrtek, 6.12.2018	17.00 – 18.30	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, 6.12.2018	17.00 – 18.00	Vesele urice – ITALIJANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ITALIJANŠČINE.
Petek, 7.12.2018	14.00 -17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Petek, 7.12.2018	17.00 – 19.00	Filmski večer. Francosko belgijski film L'conomie du couple oz. After Love iz leta 2016L. Dolžina filma 100 minut. Prijave obvezne, zaradi omejitve na 6 udeležencev.
Petek, 7.12.2018	17.00 – 19.30	Tarok-družabni večer. Družabni večer ob igri taroka.
Petek, 7.12.2018	17.30 – 19.30	Predavanje o astrologiji – Leto 2019. Kaj nas čaka v Merkurjevem letu? Odgovori na konkretna vprašanja. Z vami bo astrolog Tadej Šink.
Petek, 7.12.2018	17.30 – 19.30	Petje ljudskih pesmi. Vabimo vas, da jih z nami obudite.
Ponedeljek, 10.12.2018	8.30 – 10.30	Slovenija moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacijo za potrebe vsakdanjega življenja.
Ponedeljek, 10.12.2018	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 10.12.2018	18.00 – 19.30	Šah. Obvladate kraljevsko ? Šah za vse. Vabljeni.
Ponedeljek, 10.12.2018	17.30 – 18.30	Numerologija. Izračun za leto 2019. Obvezna prijava zaradi omejenega števila udeležencev.
Ponedeljek, 10.12.2018	18.00 – 19.30	Čebele in čebelarjenje. Predavanje in delavnica o čebelah in čebelarjenju.
Ponedeljek, 10.12.2018	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 10.12.2018	18.00 - 20.00	Delavnica za mladostnike. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki.
Torek, 11.12.2018	17.00 – 20.00	Predavanje: V tebi je moč. Zakaj je v naših življenjih toliko stresa, nenehne utrujenosti in odtujenosti ter podobnih situacij. Na predavanju V tebi je moč Nevenka Kamenik, politologinja in terapevtka za celostni osebni in duhovni razvoj, ne bo delila nasvetov, kako živeti, temveč nas bo seznanila z orodji, s katerimi se lahko naučimo obvladati sebe, da pridobimo nazaj svojo moč.
Torek, 11.12.2018	17.00 – 18.30	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Torek, 11.12.2018	17.30 – 19.30	Starševstvo ni panike! – otroci. BITI STARŠ JE POSLANSTVO. Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Vsakič bo predstavljena različna vsebina iz področja vzgoje starševstva. Hkrati bodo potekale družabne, ustvarjalne igre za otroke.
Torek 11.12.2018	18.00 – 19.00	Vesele urice Esperanto. Esperanto je planski sporazumevalni jezik. Vabljeni na pogovor v esperantu.
Sreda, 12.12.2018	17.00 – 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Sreda, 12.12.2018	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.
Sreda, 12.12.2018	18.15 – 19.45	Gobe in gobarjenje. Konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah. Predaval bo Bojan Arzenšek, gobar, amaterski mikolog z več kot 20 letnimi izkušnjami na področju gobarstva, soavtor dveh slovenskih knjig.
Četrtek, 13.12.2018	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju .

Četrtek, 13.12.2018	17.00 – 18.30	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, 13.12.2018	14.00 – 17.00	Brezplačno osebno svetovanje-Bachove esence. Svetovanje vodi Tannja Irska.
Četrtek, 13.12.2018	17.00 – 18.30	Družinska delavnica brainobrain. Delavnica je namenjena otrokom od 4. do 14. leta in njihovim staršem. Kaj bomo delali? Učili se bomo računati na abakus, spoprijeli se bomo z miselnimi izzivi (hodili po labirintu, premetavali črke...) ter zakonec izdelali praktično igrako.
Četrtek, 13.12.2018	17.30 – 19.00	Predavanje: Skrivnosti vzgoje uspešnih otrok. Razbremenite se in vzgojite uspešne in odgovorne otroke. Pod okriljem akademije Olimpijcev predava mentorica in profesorica Martina Omerzel.
Četrtek, 13.12.2018	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice. 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, 14.12.2018	14.00 - 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Petek, 14.12.2018	18.00 – 19.00	Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Greninga. Predavanje izvaja Krog prijateljev Bruna Greninga.
Ponedeljek, 17.12.2018	8.30 – 10.30	Slovenija, moja nova država.
Ponedeljek, 17.12.2018	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 17.12.2018	17.00 – 18.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v francoščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.
Ponedeljek, 17.12.2018	17.30 – 19.00	Kako se išče novo glasbo. Strategije in načini iskanja zaželjene glasbe na internetu.
Ponedeljek, 17.12.2018	17.30 – 19.00	Predavanje: Pravna pomoč na socialnem področju. Predstavitve pravice do denarne socialne pomoči, dodatek za pomoč in postrežbo, pravica do družinskega pomočnika ter varstveni dodatek – o pridobitvi teh pravic in posledicah.
Ponedeljek, 17.12.2018	18.00 – 19.30	Kvačkanje za vse generacije. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. Prinesite kvačko in garn 3,5 Marinka.
Ponedeljek, 17.12.2018	18.00 – 19.30	Miselne igre. Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti.
Torek, 18.12.2018	10.30 – 11.30	Vesele urice – NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Torek, 18.12.2018	17.00 – 19.00	Kulinarično popoldne. Mesili, valjali, oblikovali, rezali, sekljali in kuhali bomo ter se veselili dobrot.
Torek, 18.12.2018	17.00 -19.00	Ustvarjajmo z glino. Ustvarjali bomo pekače, sklede in druge uporabne predmete, ki jih boste lahko uporabljali v gospodinjstvu, posodo bo mogoče pomivati v pomivalnem stroju. Na delavnico vabljeni starši in otroci. Z vami bo Barba Štemberger.
Torek, 18.12.2018	18.00 – 19.00	Vesele urice – ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v angleščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.
Sreda, 19.12.2018	17.00 – 18.00	Jezikom slovensko.
Sreda, 19.12.2018	17.00 – 18.00	Vesele urice – RUŠČINA.
Sreda, 19.12.2018	17.00 – 18.30	Mamice za mamice. Povezani v različnosti. Prek glasbe, skupinskega petja in plesa. Izvaja društvo MAMICE ZA MAMICE.
Sreda, 19.12.2018	18.00 – 19.00	Razumem, znam slovensko.
Sreda, 19.12.2018	18.00 – 20.00	Odprta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic.
Sreda, 19.12.2018	18.00 – 19.30	To delam zase – samopodobe in ego. Pogovarjali se bomo o tem, kaj je ego, kako vidimo sami sebe, kako doživljamo in občutimo ego sogovornika.

		Pustimo egu, da nam vlada? Kdaj se ga zavemo? Teorije iz knjig bomo zamenjali za življenje.
Četrtek, 20.12..2018	11.30 – 12.30	Vesele urice – ITALIJANŠČINA.
Četrtek, 20.12.2018	17.00 - 19.00	Namizni tenis – turnir. Igranje namiznega tenisa.
Četrtek, 20.12.2018	17.00 – 18.30	Življenje z osebo z demenco.
Četrtek, 20.12.2018	17.00 – 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Šivalne stroje priskrbimo mi. Zaradi omejenega števila so obvezne prijave na tel.041-724-134
Petek, 21.12.2018	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Petek, 21.12.2018	17.00 – 19.30	Tarok – družabni večer.
Petek, 21.12.2018	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, 21. 12. 2018	17.30 - 19.30	Petje ljudskih pesmi.
Petek, 21.12.2018	18.00 – 19.30	Družabni večer tombola. Izvaja MS z roko v roki. Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, simbolične nagrade.
Četrtek, 27.12.2018	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice.
Četrtek, 27.12.2018	8.00 – 16.00	Počitniške aktivnosti za otroke. Vsak dan sprejmemo do 30 otrok. Obvezne prijave na tel. 041 724-134 ali na e-mail mck-prijava@luniverza.si
Četrtek, 28.12.2018	8.00 – 16.00	Počitniške aktivnosti za otroke. Vsak dan sprejmemo do 30 otrok. Obvezne prijave na tel 041/724-134 ali na e-mail mck-peijava@luniverza.si

* 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.