



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

»Ena od velikih skrivnosti življenja je, da je zares kaj vredno le tisto, kar naredimo za druge.« Lewis Carroll

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
Petek, 1.2.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Petek, 1.2.2019	17.00 – 19.30	TAROK – družabni večer.
Petek, 1.2.2019	17.30 – 19.30	Petje ljudskih pesmi.
Ponedeljek, 4.2.2019	8.30 – 10.30	Slovenija, moja nova država.
Ponedeljek, 4.2.2019	9.30 – 11.00	Predstavitel: Joga.
Ponedeljek, 4.2.2019	10.00 - 11.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA.
Ponedeljek, 4.2.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 4.2.2019	17.00 – 19.00	Ogled zaodrja Prešernovega gledališča. Kranjski hram kulture skriva marsikaj, kar se iz dvorane ne vidi. Ogledali si bomo maskirnico, tonsko sobo, kjer šepetalka pomaga ob zastojih. Dobimo se pred Prešernovim spomenikom.
Ponedeljek, 4.2.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 4.2.2019	18.00 – 19.30	Predstavitel knjige Tomaža Kukavice: Voltanove hčerke. Tomaž Kukovica, filozof, sociolog kulture in pisatelj iz Kranja
Torek, 5.2.2019	10.30 – 12.00	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Torek, 5.2.2019	17.30 – 19.00	Predavanje: Gozdna terapija 1. Predavanje ob fotografijah, zavesten in buden sprehod po gozdu, predaja osnovnih orodij gozdne terapije. Predava Tannya Yrska.
Sreda, 6.2.2019	10.00 – 11.00	Vesele urice – RUŠČINA.
Sreda, 6.2.2019	17.00 – 20.00	Kulinarična delavnica – Sladke pregrehe. Krhki in kvašeni flancati.
Sreda, 6.2.2019	16.00 – 17.00	Jezikam slovensko.
Sreda, 6.2.2019	17.00 – 18.00	Razumem, znam slovensko.
Četrtek, 7.2.2019	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju – delavnice seznanjanja. Delavnice seznanjanja s slovensko družbo.
Četrtek, 7.2.2019	11.30 – 12.30	Vesele urice – ITALIJANŠČINA.
Četrtek, 7.2.2019	14.00 – 17.00	Brezplačno osebno svetovanje – Bachove esence. Svetovanje vodi Tanna Yrska.
Četrtek, 7.2.2019	17.00 - 19.00	Predavanje: Poslanstvo »biti starš« Poudarek predavanja bo na ozaveščanju razvojnih potreb otroka in nekaterih pogostih napakah, ki jih nekateri starši pri vzgoji pogosto storimo ter kako jih »popraviti«, ko so naši otroci na videz že odrasli. Predava dr. Kristina Knific.
Četrtek, 7.2.2019	18.00 – 19.15	Izobraževanje za mir 3. del, 3. srečanje. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevnem življenju.

Četrtek, 7.2.2019	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice.
Četrtek, 7.2.2019	19.15 – 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje.
Ponedeljek, 11.2.2019	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, 11.2.2019	9.00 -10.30	Gibam se. Brezplačno telovadbo izvaja fizioterapevtka ob sodelovanju s kineziologinjo. Delavnica zajema 8 srečanj.
Ponedeljek, 11.2.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 11.2.2019	17.30 – 18.30	Numerologija. Napoved je na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkih. Obvezna prijava zaradi omejenega števila udeležencev.
Ponedeljek, 11.2.2019	18.00 – 19.30	i.Vitalis vadba. iVitalis vadba je nezahtevna in primerna za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve, ohranjanje zdravja.
Ponedeljek, 11.2.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 11.2.2019	18.00 – 19.30	i.Vitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Ivitalis vadba je nezahtevna in primerna za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve, ohranjanje zdravja.
Torek, 12.2.2019	10.30 – 11.30	Vesele urice – NEMŠČINA.
Torek, 12.2.2019	17.30 – 19.30	Predavanje: Starševstvo - ni panike!
Torek, 12.2.2019	17.30 – 19.00	Gozdna terapija 2. Poglobljen odnos do gozda, energijske lastnosti posameznih drevesnih vrst. Predava Tannja Yrska.
Torek, 12.2.2019	18.00 – 19.00	Vesele urice: Esperanto. Esperanto je mednarodni planski sporazumevalni jezik. Vabljeni na pogovor o eperantu.
Sreda, 13.2.2019	9.00 – 12.00	Testiranje telesne pripravljenosti odraslih in starejših. Testiranje traja 6 minut. Testiranje izvajajo strokovnjaki: tri fizioterapevtke in medicinska sestra.
Sreda, 13.2.2019	16.00 – 17.00	Jezikam slovensko.
Sreda, 13.2.2019	17.00 – 18.30	Življenje z izgubo. Bodimo ena drugi opora, varen pristan in prostor, kjer lahko izrazimo vsa čustva in strahove. Mesečna srečanja so zaprtega tipa, zato so obvezne prijave na mck-prijava@luniverza.si ali na tel. 041/724-134
Sreda, 13.2.2019	17.00 –18.00	Razumem znam slovensko.
Sreda, 13.2.2019	18.15 – 19.45	Gobe in gobarjenje. Predaval bo Bojan Arzenšek , gobar amaterski mikolog z več kot 20 letnimi izkušnjami.
Četrtek, 14.2.2019	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju – delavnice seznanjanja. Delavnica seznanjanja s slovensko družbo.
Četrtek, 14.2.2019	17.00 – 18.30	Življenje z osebo z demenco.
Četrtek, 14.2.2019	17.00 – 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Zaradi omejenega števila obvezne prijave.
Četrtek, 14.2.2019	18.00 – 19.15	Izobraževanje za mir 3.del, 4. srečanje.
Četrtek, 14.2.2019	18.00 – 19.30	Družinska delavnica brainobrain. Delavnica je namenjena otrokom od 4.do 14 leta in njihovim staršem.
Petek, 15.2.2019	14.00 - 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo.
Petek, 15.2.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci v starosti od 5-8 let, ki radi plešejo. Obvezne prijave. Vodi Maša Kesič.
Petek, 15.2.2019	17.00 – 19.00	Filmski večer: Ljubezen in prijateljstvo. Romantično komična drama, 2016.
Petek, 15.2.2019	17.00 – 19.30	TAROK-družabni večer.
Petek, 15.2.2019	17.30 – 19.30	Petje ljudskih pesmi.
Petek, 15.2.2019	18.00 – 19.30	Družabni večer – TOMBOLA.
Petek, 15.2.2019	18.00 – 19.00	Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga.
Ponedeljek, 18.2.2019	8.30 – 10.30	Slovenija, moja nova država.
Ponedeljek, 18.2.2019	9.00 – 10.30	Gibam se. Brezplačno telovadbo izvaja fizioterapevtka ob sodelovanju s kineziologinjo. Delavnica zajema 8 srečanj

Ponedeljek, 18.2.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.
Ponedeljek, 18.2.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA.
Ponedeljek, 18.2.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 18.2.2019	18.00 – 19.30	Miselnice igre. Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti.
Ponedeljek, 18.2.2019	18.00 – 19.30	»Vaje dihaj«. Skupinska vadba z Brigitto, kjer odpravljamo plitko dihanje in se naučimo sproščanja posledic stresa.
Torek, 19.2.2019	16.00 - 18.00	Kuhamo in pečemo s Sožitjem.
Torek, 19.2.2019	17.00 – 18.30	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Torek, 19.2.2019	17.30 - 19.30	Predavanje: Človek kot večdimenzionalno bitje – 10 del. Predava Zoran Železnikar.
Torek, 19.2.2019	18.00 – 19.00	Vesele urice ANGLEŠČINA.
Sreda, 20.2.2019	16.00 – 17.00	Jezikom slovensko.
Sreda, 20.2.2019	17.00 – 20.00	Kulinarična delavnica – Sladke pregrehe. Ocvrti in kvašeni flancati.
Sreda, 20.2.2019	17.00 - 18.00	Vesele urice – RUŠČINA.
Sreda, 20.2.2019	17.00 – 18.00	Razumem, znam slovensko.
Sreda, 20.2.2019	18.00 – 19.30	Odprta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic.
Četrtek, 21.2.2019	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju. Večkulturne ustvarjalne delavnice.
Četrtek, 21.2.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – ITALIJANŠČINA.
Četrtek, 21.2.2019	17.00 – 19.00	Medgeneracijski turnir v namiznem tenisu. Turnir.
Četrtek, 21.2.2019	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice.
Četrtek, 21.2.2019	18.00 – 19.15	Izobraževanje za mir 3. del, 5. srečanje.
Petek, 22.2.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo.
Petek, 22.2.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci v starosti od 5-8 let, ki radi plešejo. Obvezne prijave. Vodi Maša Kesič.
Petek, 22.2.2019	18.00 – 19.30	Predstavitve: Joga.
Ponedeljek, 25.2.2019	8.30 – 10.30	Slovenija, moja nova država.
Ponedeljek, 25.2.2019	9.00 – 10.30	Gibam se. Brezplačno telovadbo izvaja fizioterapevtka ob sodelovanju s kineziologinjo. Delavnica zajema 8 srečanj.
Ponedeljek, 25.2.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 25.2.2019	18.00 - 19.30	Potopisno predavanje: Nova Zelandija.
Torek, 26.2.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – NEMŠČINA.
Torek, 26.2.2019	18.00 – 19.00	Vesele urice : Esperanto.
Sreda, 27.2.2019	17.30 – 19.30	To delam zase: Naredi nekaj zase.
Četrtek, 28.2.2019	18.00 – 19.15	Izobraževanje za mir 3. del, 6. srečanje.
25.2.2019-1.3.2019	8.00 – 16.00	Počitniške aktivnosti za otroke od 6 do 12 leta. Vsak dan sta dopoldanska in popoldanska aktivnost. Strošek kosila je 3 eur na dan. Obvezne prijave na mck-prijava@luniverza.si ali na tel. 041/724-134

* 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.