



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
Sreda, 3. 1. 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, 3. 1. 2018	18.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Četrtek, 4. 1. 2018	17.00 - 19.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Z izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma...
Četrtek, 4. 1. 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, 4. 1. 2018	17.00 - 19.30	Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj - III. 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, 4. 1. 2018	19.30 - 21.30	Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: Prijave sprejemamo na e-naslov mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Četrtek, 4. 1. 2018	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna večina krepi vitalno življenjsko energijo.
Petek, 5. 1. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega jezika. Angleški jezik za osnovno šolo
Petek, 5. 1. 2018	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje
Petek, 5. 1. 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, 5. 1. 2018	17.30 - 19.00	Predavanje: Kdo pa vas vodi? Predavanje z izkustveno delavnico in predstavitev rokovnika Spomni me.
Ponedeljek, 8. 1. 2018	10.15 - 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 8. 1. 2018	16.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo.

Ponedeljek, 8. 1. 2018	17.00 - 19.00	Organiziran pohod: Kostnica in voden ogled jaslic v župnijski cerkvi. Organiziran pohod: Kostnica in voden ogled jaslic v župnijski cerkvi v Kranju. Zbirališče je pred cerkvijo Sv. Kancijana.
Ponedeljek, 8. 1. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha, poskrbi za boljše počutje, izboljša spretnost in koordinacijo ter spodbudi možgane k razmišljanju.
Ponedeljek, 8. 1. 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 boljše samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti.
Torek, 9. 1. 2018	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, 9. 1. 2018	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, 9. 1. 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, 9. 1. 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, 9. 1. 2018	9.00 - 10.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresa, se sprostim in povežemo s seboj.
Torek, 9. 1. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 9. 1. 2018	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 9. 1. 2018	10.30 - 11.30	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Torek, 9. 1. 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, 10. 1. 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, 10. 1. 2018	10.00 - 11.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Sreda, 10. 1. 2018	18.00 - 20.00	Predavanje: Angeli ... za vsak dan ... za vsakogar. Pogledali bomo kako ... deluje angelski svet...komunicirati z njimi ... kako vemo, da so z nami ... nam lahko pomagajo. Z vami bo Tatjana Miljavec.
Sreda, 10. 1. 2018	18.00 - 20.00	Predavanje: Čustvena inteligenca in partnerski odnos. Predavatelj zadnjih 6 let raziskuje odnose po svetu, pri ljudeh doma, preko delavnic in osebnih vodstev. Predaval bo o dveh ključih za takrat, ko v odnosu to najbolj šteje.
Četrtek, 11. 1. 2018	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Z izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma...
Četrtek, 11. 1. 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, 11. 1. 2018	17.00 - 19.00	Turnir v namiznem tenisu. Turnir v namiznem tenisu za vse generacije.
Četrtek, 11. 1. 2018	17.30 - 19.00	Potopisno predavanje o azorskem otoku Sao Miguel (Portugalska). Prvič se v Medgeneracijskem centru Kranj predstavlja Renata Mavri, geografinja s podiplomskim študijem o podeželskem turizmu, predavateljica in turistična vodička.
Četrtek, 11. 1. 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.
Četrtek, 11. 1. 2018,	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Petek, 12. 1. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega jezika. Angleški jezik za osnovno šolo.

Petek, 12. 1. 2018	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 12. 1. 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.
Petek, 12. 1. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
Ponedeljek, 15. 1. 2018	10.15 - 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 15. 1. 2018	16.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo.
Ponedeljek, 15. 1. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje za vse generacije. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha, poskrbi za boljše počutje, izboljša spretnost in koordinacijo ter spodbudi možgane k razmišljanju.
Torek, 16. 1. 2018	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, 16. 1. 2018	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, 16. 1. 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, 16. 1. 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, 16. 1. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 16. 1. 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, 16. 1. 2018	16.00 - 17.30	Kulinarično popoldne. Domača pica brez kvasa.
Torek, 16. 1. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 16. 1. 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.
Torek, 16. 1. 2018	17.30 - 19.00	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 17. 1. 2018	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
Sreda, 17. 1. 2018	18.00 - 19.30	Gobe in gobarjenje. Konjiček ali rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah.
Sreda, 17. 1. 2018	18.00 - 19.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Sreda, 17. 1. 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, 17. 1. 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.
Četrtek, 18. 1. 2018	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Z izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma ...
Četrtek, 18. 1. 2018	10.00 - 12.30	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, 18. 1. 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, 18. 1. 2018	17.00 - 18.30	Popravljalnica oblačil. Učili se bomo šivanja s popravljanjem svojih oblačil. Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Četrtek, 18. 1. 2018	17.00 - 20.00	Kuhajmo z Matejo Reš: Kalčki v kulinariki. Spoznali bomo, zakaj kalimo semena, kako kalimo, kje kalimo, katera semena kalimo in kako kalčki vplivajo na naše zdravje. Kalčke tudi pokusimo in tudi praktično ugotovimo, kako jih vpeljemo v našo prehrano. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Četrtek, 18. 1. 2018	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 18. 1. 2018	18.00 - 19.30	Berimo s srcem. Delili bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo.
Petek, 19. 1. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega jezika. Angleški jezik za osnovno šolo.
Petek, 19. 1. 2018	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 19. 1. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki.
Ponedeljek, 22. 1. 2018	10.15 - 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 22. 1. 2018	16.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije. Fizika in matematika za osnovno šolo.
Ponedeljek, 22. 1. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha, poskrbi za boljše počutje, izboljša spretnost in koordinacijo ter spodbudi možgane k razmišljanju.
Torek, 23. 1. 2018	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, 23. 1. 2018	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, 23. 1. 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, 23. 1. 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, 23. 1. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 23. 1. 2018	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 23. 1. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzijske urice NEMŠČINE.
Torek, 23. 1. 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, 24. 1. 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, 24. 1. 2018	10.00 - 11.30	Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči.
Sreda, 24. 1. 2018	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
Četrtek, 25. 1. 2018	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Z izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma...
Četrtek, 25. 1. 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, 25. 1. 2018	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 25. 1. 2018	18.00 - 19.30	Meditacija s šamanskim bobnom. Meditacija s šamanskim bobnom nas popelje v globoko sprostitev in prizemljitev. Lahko meditirate na stolu ali v ležečem položaju na tleh. V slednjem primeru potrebujete podlogo. Vzemite s seboj vodo in odejo.
Četrtek, 25. 1. 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, 26. 1. 2018	15.00 - 16.30	Brezplačne inštrukcije angleškega jezika . Angleški jezik za osnovno šolo.
Petek, 26. 1. 2018	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 26. 1. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
Ponedeljek, 29. 1. 2018	16.00 - 18.00	Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo.
Ponedeljek, 29. 1. 2018	16.45 - 17.45	Joga do 58 let. Skupinska vadba za telo, um in duha do starosti 58 let.
Ponedeljek, 29. 1. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje za vse generacije. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha, poskrbi za boljše počutje, izboljša spretnost in koordinacijo ter spodbudi možgane k razmišljanju.
Torek, 30. 1. 2018	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, 30. 1. 2018	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, 30. 1. 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, 30. 1. 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, 30. 1. 2018	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 30. 1. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 30. 1. 2018	17.00 - 18.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresa, se sprostimo in povežemo s seboj.
Torek, 30. 1. 2018	17.00 - 18.30	Vesele urice. Si želite konverzacijo v angleščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.
Torek, 30. 1. 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, 31. 1. 2018	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Sreda, 31. 1. 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.

* 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.