



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, 3.5.2019	17.00 -18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci od 5 do 8 let, ki radi plešejo. Vodi Maša Kesič. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 6.5.2019	8.30 – 10.30	Slovenija moja nova država.
Ponedeljek, 6.5.2019	9.00 – 10.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 6.5.2019	10.00 – 11.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA.
Ponedeljek, 6.5.2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.
Ponedeljek, 6.5.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice : Konverzacija v slovenščini. Delavnica je namenjena pogovoru v slovenščini za priseljence.
Ponedeljek, 6.5.2019	18.00 – 19.00	»Vaje dihaj«
Ponedeljek, 6.5.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 6.5.2019	18.00 – 20.00	Sprehod ob Savi do Struževega. Zbirno mesto pred picerijo Buf na Savskem otoku. Vodi turistični vodnik Janko Zupan.
Torek,7.5.2019	9.00 – 10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha. Vodi Anda Perdan (zaprta skupina).
Torek, 7.5.2019	17.00 -19.00	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija.
Torek, 7.5.2019	18.00 – 19.30	Predavanje: Človek kot večdimenzionalno bitje – 13.del.
Torek, 7.5.2019	18.00 – 19.30	Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči. (zaprta skupina)
Torek, 7.5.2019	19.00 – 20.00	Gledališka predstava: Grenko sladka solza.
Sreda, 8.5.2019	10.00 – 11.00	Vesele urice – RUŠČINA.
Sreda, 8.5.2019	16.00 – 17.00	Jezikam slovensko.
Sreda, 8.5.2019	17.00 – 18.00	Razumem znam slovensko.
Sreda, 8.5.2019	17.00 – 18.30	Življenje z izgubo.
Sreda, 8.5.2019	18.00 - 20.00	S PD Škofja Loka na pot. Pot na sveto Goro in Vodice nad Solkanom, mali Golak, Dolina Glinščice- Italija, Vražji prolaz in Zeleni Vir-Hrvaška vam bo predstavil Branko Velkavrh.
Četrtek, 9.5.2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju- delavnice za razvoj temeljnih kompetenc. Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc.
Četrtek, 9.5.2019	11.30 – 12.30	Vesele urice - ITALIJANŠČINA.
Četrtek, 9.5.2019	17.00 - 19.00	Uvod v umetnost samoizpraševanja. Na predavanju bomo spoznali nekaj osnovnih veščin umetnosti samoizpraševanja, kar strokovno poimenujemo tudi samocoaching. Predava dr. Kristina Knific.
Četrtek, 9.5.2019	17.00 – 18.00	Hitro do novega poklica.
Četrtek, 9.5.2019	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica.

Četrtek, 9.5.2019	19.15 – 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev.
Petek, 10.5.2019	9.00 – 11.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. Udeleženke bomo stopile v stik same s seboj, okrepile naše notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v osebni in duhovni rasti. ODPOVEDANO
Petek, 10.5.2019	14.00 – 17.00	Učna pomoč.
Petek, 10.5.2019	17.00 – 19.30	Družabni večer – Tarok.
Petek, 10.5.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci od 5 do 8 let, ki radi plešejo. Obvezne prijave.
Petek, 10.5.2019	17.00 – 18.00	Bralna urica za otroke.
Petek, 10.5.2019	17.30 – 19.30	Petje ljudskih pesmi.
Petek, 10.5.2019	18.00 – 19.00	Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga.
Petek, 10.5.2019	18.00 – 20.00	Filmski večer: Aftermath (maščevanje). Aftermath pove zgodbo o krivdi in maščevanju. Prijave obvezne zaradi omejitve na 6 udeležencev.
Ponedeljek, 13.5.2019	8.30 – 10.30	Slovenija moja nova država.
Ponedeljek, 13.5.2019	9.00 – 10.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 13.5.2019	14.00 – 17.00	Učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.
Ponedeljek, 13.5.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 13.5.2019	18.00 - 19.30	iVitalis vadba.
Torek, 14.5.2019	10.30 – 11.30	Vesele urice – NEMŠČINA.
Torek, 14.5.2019	17.00 - 19.00	Ustvarjalna delavnica za vse generacije: Mandale.
Torek, 14.5.2019	17.30 - 19.30	Starševstvo – ni panike. Pogovorna skupina za krepitev starševskih kompetenc.
Torek, 14.5.2019	18.00 – 19.00	Vesele urice: Esperanto.
Torek, 14.5.2019	18.00 – 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. Udeleženke bomo stopile v stik same s seboj, okrepile naše notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v osebni in duhovni rasti.
Torek, 14.5.2019	18.00 – 20.00	Predstavitve knjige prof. dr. Deje Muck: Pot ljubezni - pot k sebi.
Sreda, 15.5.2019	16.00 – 17.00	Jezikom slovensko.
Sreda, 15.5.2019	17.00 – 18.00	Razumem, znam slovensko.
Sreda, 15.5.2019	17.00 – 20.00	Brezplačni NLP coaching. Individualno svetovanje, lahko tudi v paru.
Sreda, 15.5.2019	18.00 – 19.30	Odprta skupina za samopomoč.
Četrtek, 16.5.2019	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju – delavnice za razvoj temeljnih kompetenc. Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc.
Četrtek, 16.5.2019	14.00 – 17.00	Brezplačno osebno svetovanje – Bachove esence.
Četrtek, 16.5.2019	17.00 – 18.30	Življenje z osebo z demenco.
Četrtek, 16.5.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – ITALIJANŠČINA.
Četrtek, 16.5.2019	17.30 – 19.30	Predavanje: Družinske mediacije.
Četrtek, 16.5.2019	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice.
Petek, 17.5.2019	9.00 – 11.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. Udeleženke bomo stopile v stik same s seboj, okrepile naše notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v osebni in duhovni rasti. ODPOVEDANO
Petek, 17.5.2019	14.00 – 17.00	Učna pomoč.
Petek, 17.5.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci od 5 do 8 let, ki radi plešejo. Obvezne prijave.
Petek, 17.5.2019	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 je pred vhodom na letno kopališče Kranj. Sprehod vodi Tannja Yrska.
Petek, 17.5.2019	17.00 – 18.00	Bralna urica za otroke.
Petek, 17.5.2019	18.00 – 19.30	Družabni večer – Tombola. Vabljeni na zabave smeha in veselja poln dogodek.

Petek, 17.5.2019	18.00 – 20.00	Glasbena poslušalnica: Kanaliziranje agresije skozi glasbo. Skozi poslušanje izbranih rock pesmi bomo ugotovili terapevtsko moč glasbenega izraza.
Ponedeljek, 20.5.2019	8.30 – 10.30	Slovenija, moja nova država.
Ponedeljek, 20.5.2019	9.00 – 10.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 20.5.2019	14.00 – 17.00	Učna pomoč.
Ponedeljek, 20.5.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA.
Ponedeljek, 20.5.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice: Konverzacija v slovenščini.
Ponedeljek, 20.5.2019	18.00 – 19.30	Preventiva in dejavniki tveganja za nastanek inkontinence.
Ponedeljek, 20.5.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Torek, 21.5.2019	9.00 – 10.30	Movement Medicine. (zaprta skupina)
Torek, 21.5.2019	16.00 – 18.00	Kuhamo in pečemo s Sožitjem.
Torek, 21.5.2019	10.30 – 12.30	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija.
Torek, 21.5.2019	17.00 – 18.00	Hitro do novega poklica. Predstavili bomo različne možnosti NPK-nacionalnih poklicnih kvalifikacij. Obvezne prijave.
Torek, 21.5.2019	18.00 – 19.00	Vesele urice – ANGLEŠČINA.
Torek, 21.5.2019	18.00 – 19.30	Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči. (zaprta skupina)
Sreda, 22.5.2019	16.00 – 17.00	Jezikom slovensko.
Sreda, 22.5.2019	17.00 – 18.00	Razumem znam slovensko.
Sreda, 22.5.2019	17.00 – 18.30	Življenje z izgubo.
Sreda, 22.5.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – RUŠČINA.
Sreda, 22.5.2019	17.30 – 19.30	To delam zase: Zvočne kopeli v teoriji in praksi.
Sreda, 22.5.2019	18.00 – 19.30	Življenje je praznik, ko so hormoni v harmoniji. Predava Marija Orel.
Petek, 24.5.2019	14.00 – 17.00	Učna pomoč.
Petek, 24.5.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci od 5 do 8 let. Obvezne prijave.
Petek, 24.5.2019	17.00 – 18.00	Bralna urica za otroke.
Petek, 24.5.2019	17.00 – 19.30	Družabni večer – Tarok.
Petek, 24.5.2019	17.30 – 19.30	Petje ljudskih pesmi.
Ponedeljek, 27.5.2019	8.30 – 10.30	Slovenija moja nova država.
Ponedeljek, 27.5.2019	9.00 – 10.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 27.5.2019	14.00-17.30	Učna pomoč.
Ponedeljek, 27.5.2019	18.00 -19.30	Kvačkanje.
Torek, 28.5.2019	17.00-18.00	Vesele urice – NEMŠČINA.
Torek, 28.5.2019	18.00-20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet.
Torek, 28.5.2019	18.00-19.00	Vesele urice: Esperanto.
Sreda, 29.5.2019	16.00 -17.00	Jezikom slovensko.
Sreda, 29.5.2019	17.00-18.00	Razumem, znam slovensko.
Četrtek, 30.5.2019	18.00-20.00	Maketarske delavnice.
Petek, 31.5.2019	14.00-17.00	Učna pomoč.
Petek, 31.5.2019	17.00-18.00	Plesno ustvarjalna delavnica.
Petek, 31.5.2019	17.00-18.00	Bralna urica za otroka.

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