



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, 1.3.2019	17.00 – 18.00	Bralna urica za otroke.
Petek, 1.3.2019	17.00 – 19.30	TAROK – družabni večer.
Petek, 1.3.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica.
Petek, 1.3.2019	17.30 – 19.30	Petje ljudskih pesmi.
Ponedeljek, 4.3.2019	8.30 – 10.30	Slovenija, moja nova država.
Ponedeljek, 4.3.2019	9.00 – 10.30	Gibam se. (zaprta skupina)
Ponedeljek, 4.3.2019	10.00 - 11.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA.
Ponedeljek, 4.3.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 4.3.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice: slovenščina.
Ponedeljek, 4.3.2019	17.00 – 19.00	Kako napisati učinkovito prošnjo za delo in kako priti do zaposlitve.
Ponedeljek, 4.3.2019	18.00 – 19.00	»Vaje dihaj«. Skupinska vadba z Brigitto.
Ponedeljek, 4.3.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Torek, 5.3.2019	9.00 – 10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha. Vodi Anda Perdan. Obvezne prijave.
Torek, 5.3.2019	10.30 – 12.30	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Torek, 5.3.2019	17.30 – 19.00	Predavanje Bachove cvetne esence za dušo. Predava Tannja Yrska.
Torek, 5.3.2019	18.00 – 19.30	Predstavitel: Joga. Hata joga z elementi obrazne joge in joga nidre. Delavnico vodi Iris Bukovac Čulibrk.
Torek, 5.3.2019	18.00 – 19.30	Bioresonanca kot celovita alternativna oblika zdravljenja.
Sreda, 6.3.2019	9.00 – 10.30	Zdravo jem. Na številna vprašanja bodo odgovorili strokovnjaki Centra za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Kranj.
Sreda, 6.3.2019	10.00 – 11.00	Vesele urice – RUŠČINA.
Sreda, 6.3.2019	14.00 – 17.00	Brezplačno osebno svetovanje – Bachove esence. Svetovanje vodi Tannja Yrska.
Sreda, 6.3.2019	16.00 – 17.00	Jezikam slovensko.
Sreda, 6.3.2019	17.00 – 18.00	Razumem, znam slovensko.
Sreda, 6.3.2019	17.00 – 20.00	Kulinarična delavnica –Sladke pregrehe: Potratna potica.
Četrtek, 7.3.2019	9.00 – 10.30	Joga. Hata joga z elementi obrazne joge in joga nidre.
Četrtek, 7.3.2019	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju – delavnice seznanjanja. Delavnice seznanjanja s slovensko družbo.
Četrtek, 7.3.2019	11.30 – 12.30	Vesele urice – ITALIJANŠČINA.
Četrtek, 7.3.2019	17.00 – 19.00	Predavanje: Kako poslušati svoje srce. Predava dr. Kristina Knific.
Četrtek, 7.3.2019	18.00 – 19.15	Izobraževanje za mir.
Četrtek, 7.3.2019	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice.

Četrtek, 7.3.2019	19.15 – 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje.
Petek, 8.3.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Petek, 8.3.2019	17.00 – 18.00	Bralna urica za otroke.
Petek, 8.3.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci od 5 do 8 let, ki radi plešejo. Obvezne prijave. Vodi Maša Kesič.
Petek, 8.3.2019	18.00 – 19.00	Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga.
Petek, 8.3.2019	18.00 – 19.30	Družabni večer – Tombola.
Petek, 8.3.2019	18.00 – 19.30	Predstavitvena delavnica: Šola samovzgoje. Delavnico vodi Maja Rogelj.
Ponedeljek, 11.3.2019	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, 11.3.2019	9.00 -10.30	Gibam se. (zaprta skupina)
Ponedeljek, 11.3.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč.
Ponedeljek, 11.3.2019	17.30 – 18.30	Numerologija.
Ponedeljek, 11.3.2019	17.30 – 19.30	Predavanje: Starševstvo-ni panike
Ponedeljek, 11.3.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 11.3.2019	18.00 – 19.30	i Vitalis vadba.
Ponedeljek, 11.3.2019	17.00 – 19.00	Kranjska gradbena dediščina Josipa Slavca.
Torek, 12.3.2019	10.30 – 11.30	Vesele urice – NEMŠČINA.
Torek, 12.3.2019	17.30 – 19.30	To delam zase: Spoznanja o čustvenih vampirjih.
Torek, 12.3.2019	17.00 – 20.00	Brezplačni NLP coaching. Individualno svetovanje, lahko tudi v paru.
Torek, 12.3.2019	17.30 – 19.30	Predavanje: Človek kot večdimenzionalno bitje – 11. del. Predava Zoran Železnikar.
Torek, 12.3.2019	18.00 – 19.00	Esperanto: občni zbor v Ljubljani. Prijave zaradi prevoza na občni zbor: štefanova ulica 11, Ljubljana, pričetek ob 18 uri.
Sreda, 13.3.2019	9.00 – 10.30	Zdravo jem.
Sreda, 13.3.2019	16.00 – 17.00	Jezikam slovensko.
Sreda, 13.3.2019	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, 13.3.2019	17.00 –18.00	Razumem znam slovensko.
Četrtek, 14.3.2019	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju – delavnice za razvoj temeljnih kompetenc.
Četrtek, 14.3.2019	17.00 – 18.30	Življenje z osebo z demenco.
Četrtek, 14.3.2019	17.00 – 18.30	Šiviljska delavnica. Obvezne prijave.
Četrtek, 14.3.2019	18.00 – 19.30	Družinska delavnica brainobrain. Delavnica namenjena otrokom od 4. do 14. leta in njihovim staršem.
Četrtek, 14.3.2019	18.00 – 19.15	Izobraževanje za mir .
Petek, 15.3.2019	14.00 - 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo.
Petek, 15.3.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci v starosti od 5-8 let, ki radi plešejo. Obvezne prijave. Vodi Maša Kesič.
Petek, 15.3.2019	17.00 – 19.30	Družabni večer – Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 15.3.2019	17.30 – 19.30	Petje ljudskih pesmi.
Petek, 15.3.2019	17.00 – 18.00	Bralna urica za otroke.
Petek, 15.3.2019	17.00 - 19.00	Filmski večer: Alibi.com. Komedija. Prijave obvezne zaradi omejitve na 6 udeležencev.
Ponedeljek, 18.3.2019	8.30 – 10.30	Slovenija, moja nova država.
Ponedeljek, 18.3.2019	9.00 – 10.30	Gibam se. (zaprta skupina)
Ponedeljek, 18.3.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.
Ponedeljek, 18.3.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA.

Ponedeljek, 18.3.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice: slovenščina.
Ponedeljek, 18.3.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Ponedeljek, 18.3.2019	18.00 – 19.30	Predstavitve knjige Fanike Križaj: Rojstvo metulja . Glavno sporočilo, ki ga želi predati bralcu pa je, da je mogoče prav vse, če le vztraja in verjame v svoje sposobnosti.
Ponedeljek, 18.3.2019	18.00 – 19.30	Miselne igre.
Torek, 19.3.2019	9.00 - 10.30	Movement Medicine . Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha. vodi Anda Perdan. Obvezne prijave.
Torek, 19.3.2019	17.00 – 19.00	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija .
Torek, 19.3.2019	17.00 -19.00	Ustvarjalna delavnica za vse generacije: Risanje na skodelice . Obvezne prijave.
Torek, 19.3.2019	18.00 – 19.00	Vesele urice – ANGLEŠČINA .
Torek, 19.3.2019	18.00 – 19.30	Gorske rože Slovenije .
Torek, 19.3.2019	18.00 – 19.30	Aikido . Predstavitvena delavnica za vse generacije.
Sreda, 20.3.2019	9.00 – 10.30	Zdravo jem!
Sreda, 20.3.2019	16.00 – 17.00	Jezikom slovensko .
Sreda, 20.3.2019	17.00 - 18.00	Vesele urice – RUŠČINA .
Sreda, 20.3.2019	17.00 – 18.00	Razumem, znam slovensko .
Sreda, 20.3.2019	17.00 – 20.00	Kulinarična delavnica – Sladke pregrehe: Potratna potica .
Sreda, 20.3.2019	18.00 – 19.30	Odprta skupina za samopomoč . Skupino vodi Slovensko društvo Hospic.
Sreda, 20.3.2019	18.15 – 19.45	Gobe in gobarjenje . Predaval bo Bojan Arzenšek.
Četrtek, 21.3.2019	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju . Večkulturne ustvarjalne delavnice.
Četrtek, 21.3. 2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – ITALIJANŠČINA .
Četrtek, 21.3.2019	17.00 – 19.00	Medgeneracijski turnir v namiznem tenisu . Turnir.
Četrtek, 21.3.2019	18.00 - 19.15	Izobraževanje za mir .
Četrtek, 21.3.2019	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice .
Petek, 22.3.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč . Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo.
Petek, 22.3.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica . Vabljeni otroci v starosti od 5-8 let, ki radi plešejo. Obvezne prijave. Vodi Maša Kesič.
Petek, 22.3.2019	17.00 – 19.00	Glasbena poslušalnica: Predavanje Punk rock kot evolucijska veja rock n roll . Prijave obvezne zaradi omejitve na 6 udeležencev.
Petek, 22.3.2019	17.00 - 18.00	Bralna urica za otroke .
Ponedeljek, 25.3.2019	8.30 – 10.30	Slovenija, moja nova država .
Ponedeljek, 25.3.2019	9.00 – 10.30	Gibam se. (zaprta skupina)
Ponedeljek, 25.3.2019	14.00 - 17.00	Individualna učna pomoč . Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 25.3.2019	18.00 – 19.30	Kvačkanje.
Torek, 26.3.2019	16.00 – 19.00	Gozdna terapija . Delavnica bo izvedena v naravi ob sotočju reke Kokre in Rupovščice. Potrebujete podlogo za sedenje, vodo in športna oblačila. Zbor pred vhodom na letno kopališče Kranj. Sprehod vodi Tannja Yrska.
Torek, 26.3.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice – NEMŠČINA .
Torek, 26.3.2019	18.00 – 19.00	Vesele urice : Esperanto .
Sreda, 27.3.2019	9.00 – 10.30	Zdravo jem .
Sreda, 27.3.2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko . Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Sreda, 27.3.2019	17.00 – 18.00	Razumem znam slovensko . Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik.
Sreda, 27.3.2019	17.30 – 19.30	To delam zase: Starševstvo . Starši so vseh vrst, dobri strupeni, posesivni,..
Četrtek, 28.3.2019	10.00 – 12.30	Medkulturno v Kranju – delavnice seznanjanja . Delavnice seznanjanja s slovensko družbo.

Četrtek, 28.3.2019	18.00 - 19.15	Izobraževanje za mir.
Petek, 29.3.2019	14.00 – 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo.
Petek, 29.3.2019	17.00 – 19.30	Družabni večer – Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 29.3.2019	17.00 – 18.00	Plesno ustvarjalna delavnica. Vabljeni otroci v starosti od 5 do 8 let, ki radi plešejo. Obvezne prijave. Vodi Maša Kesič.
Petek, 29.3.2019	17.00 - 18.00	Bralna urica za otroke.
Petek, 29.3.2019	17.30 – 19.30	Petje ljudskih pesmi.

* 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.