



Večgeneracijski center Gorenjske

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

»Negujte svojo moč, svojo ustvarjalnost, svojo rahločutnost, svojo samozavest in svojo ljubezen do lepote.« (Louise L. Hay)»

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA GORENJSKE

Obvezne prijave na dogodke (MCK*) na tel. **041 724 134** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si, če ni označeno drugače.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Četrtek, 2. 11. 2017	8.00 - 16.00	Jesenske počitnice 2017. Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti v Medgeneracijskem centru Kranj. Dopoldanska delavnica poteka od 8. do 12. ure, popoldanska pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je tudi možnost toplega obroka. Kosilo pripelje Sodexo d.o.o. in stane 2,50 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času jesenskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.
Četrtek, 2. 11. 2017	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 2. 11. 2017	17.00 - 19.30	Predavanje: Kako do boljšega razumevanja v odnosih - II. del. Naši odnosi so pokazatelj naše osebnostne in duhovne rasti. V kolikor so odnosi zdravi, smo v njih lahko to, kar smo, če ti to niso, pa pogosto predstavljajo vir bolečine in nezadovoljstva. Na predavanju bomo spoznali, kako učinkoviteje komunicirati z različnimi osebami v poslovnem in zasebnem življenju. Del predavanja bomo namenili razumevanju z nasprotnim spolom.
Četrtek, 2. 11. 2017	17.00 - 19.00	Voden ogled 6. Mednarodnega festivala likovnih umetnosti Kranj. Ogleдали si bomo štiri razstave na različnih lokacijah v mestnem jedru Kranja. Dobimo se pred Mestno hišo.
Četrtek, 2. 11. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
Četrtek, 2. 11. 2017	18.00 - 19.30	Predavanje: Zdrav in vitalen starostnik . Pomen prehrane pri gibanju ali beljakovine niso samo za mišice.
Četrtek, 2. 11. 2017	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, 2. 11. 2017	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 2. 11. 2017	19.30 - 21.00	Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Petek, 3. 11. 2017	8.00 - 16.00	Jesenske počitnice 2017. Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti v Medgeneracijskem centru Kranj. Dopoldanska delavnica poteka od 8. do 12. ure, popoldanska pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je tudi možnost toplega obroka. Kosilo pripelje Sodexo d.o.o. in stane 2,50 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času jesenskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.

Petek, 3. 11. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 3. 11. 2017	17.00 - 19.30	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si .
Ponedeljek, 6. 11. 2017	10.15 - 11.15	Joga . Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 6. 11. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdrava hrbtenico za zaposlene. Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin
Ponedeljek, 6. 11. 2017	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 boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti
Torek, 7. 11. 2017	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, 7. 11. 2017	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, 7. 11. 2017	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 7. 11. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 7. 11. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 7. 11. 2017	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 7. 11. 2017	16.00 - 18.00	Predavanje: Zdrave dlesni. Ljudje se premalo zavedamo povezave med boleznimi obzobnih tkiv s splošnim zdravjem. Po predavanju bo sledila sproščena delavnica z ustnim higienikom in zobozdravnikom.
Torek, 7. 11. 2017	17.00 - 18.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresa, se sprostimo in povežemo s seboj.
Torek, 7. 11. 2017	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 7. 11. 2017	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja in si sešijmo toaletno torbico. Lahko prinesete tudi svoj stroj. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si .
Torek, 7. 11. 2017	17.00 - 18.00	Vesele urice - ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način. Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.
Torek, 7. 11. 2017	18.00 - 19.30	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 8. 11. 2017	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način. Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Sreda, 8. 11. 2017	18.00 - 19.30	Gobe in gobarjenje. Če le ne bo zima pohitela, bomo še vedno imeli gobe iz narave in jih bomo poskušali določiti in povedati kakšno zgodbo o prineseni vrsti. Tudi vi lahko prinesete do 5 različnih gob.
Sreda, 8. 11. 2017	18.00 - 19.30	Vpliv in pomen prvega vratnega vretenca - atlasa - na življenje. Predavatelj nam bo predstavil pomembnost pravilne lege prvega vratnega vretenca, ki se nahaja pod lobanjo in kako na učinkovit način izboljšati kvaliteto življenja in preprečevati težave.
Sreda, 8. 11. 2017	18.00 - 19.30	Skupina za samopomoč bolnikom s težje ozdravljivimi boleznimi. Delavnice so namenjene predvsem tistim posameznikom, ki se soočajo z boleznimi, pri katerih so se znane metode zdravljenja izkazale za neučinkovite. Učili se bomo, kaj v takšnem primeru zase lahko storimo

		sami. Delavnice bodo vsebovale teoretični del (razumevanje bolezni in njenih vzrokov, spoznavanje obstoječih sistemov in tehnik zdravljenja) ter praktični del (vizualizacijske vaje, vaje za odpravljanje blokad in globljih vzrokov težav).
Sreda, 8. 11. 2017	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.
Četrtek, 9. 11. 2017	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 9. 11. 2017	11.00 - 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, 9. 11. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
Četrtek, 9. 11. 2017	17.00 - 18.00	Kako obvladati finance. S finančnimi omejitvami se srečujemo vsak dan.
Četrtek, 9. 11. 2017	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna večina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 9. 11. 2017	18.00 - 19.30	Likovno ustvarjanje za mlade. Vabljeni dijaki in študentje, ki imajo željo po likovnem ustvarjanju.
Petek, 10. 11. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 10. 11. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
Petek, 10. 11. 2017	18.00 - 19.30	Predavanje: Duhovni svet starih kultur - večine telesa. Predstave o potovanjih človeške zavesti in duše od starejših šamanskih mitologij do začetkov starogrške filozofije.
Ponedeljek, 13. 11. 2017	10.15 - 11.15	Joga . Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 13. 11. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdrava hrbtenico za zaposlene. Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin
Ponedeljek, 13. 11. 2017	18.00 - 19.30	Kvačkanje. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju
Torek, 14.11. 2017	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, 14.11. 2017	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, 14.11. 2017	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 14.11. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 14. 11. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 14. 11. 2017	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 14. 11. 2017	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 14. 11. 2017	17.00 - 18.00	Vesele urice. - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način. Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Torek, 14. 11. 2017	18.00 - 19.30	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 15. 11. 2017	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.
Sreda, 15. 11. 2017	18.00 - 19.30	Skupina za samopomoč bolnikom s težje ozdravljivimi boleznimi. Delavnice so namenjene predvsem tistim posameznikom, ki se

		soočajo z boleznimi, pri katerih so se znane metode zdravljenja izkazale za neučinkovite. Učili se bomo, kaj v takšnem primeru zase lahko storimo sami. Delavnice bodo vsebovale teoretični del (razumevanje bolezni in njenih vzrokov, spoznavanje obstoječih sistemov in tehnik zdravljenja) ter praktični del (vizualizacijske vaje, vaje za odpravljanje blokad in globljih vzrokov težav).
Četrtek, 16. 11. 2017	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 16. 11. 2017	11.00 - 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, 16. 11. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitiv.
Četrtek, 16. 11. 2017	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, 16. 11. 2017	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, 16. 11. 2017	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna večšina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 16. 11. 2017	18.00 - 19.30	Predstavitve knjige: Ravnovesje v visokih petah. Zgodbe za vse nas, ki še imamo čas, da z načinom življenja ohranimo svoj spomin in se tako izognemo demenci. Ali jo vsaj odrinemo za nekaj let! Naše telo od nas ne želi prekomernega naprezanja, pričakuje pa vsaj nekaj gibanja in razmišljanja. In veselja! In ljubezni! Naši možgani bodo ostali v dobri kondiciji, če jih bomo trenirali podobno kot mišice: jih sproti čistili bremen in zamer, ter jih s tem razbremenjevali predvsem dolgotrajnega
Petek, 17. 11. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 17. 11. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki.
Ponedeljek, 20. 11. 2017	10.15 - 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 20. 11. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdrava hrbtenico za zaposlene. Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin
Ponedeljek, 20. 11. 2017	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 boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti.
Torek, 21.11. 2017	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, 21.11. 2017	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, 21.11. 2017	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 21.11. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik
Torek, 21. 11. 2017	10.30 - 11.30	Vesele urice - ANGLEŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način. Vabimo na konverzijske urice ANGLEŠČINE.
Torek, 21. 11. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 21. 11. 2017	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.

Torek, 21. 11. 2017	11.00 - 12.30	Želim se zaposliti. Skupaj iščemo poti do možnih zaposlitev.
Torek, 21. 11. 2017	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 21. 11. 2017	17.00 - 19.00	Kulinarično popoldne . Mesili, valjali in oblikovali bomo piškotke in se veselili sladkih dobrot.
Torek, 21. 11. 2017	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, 21. 11. 2017	18.00 - 19.30	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 22. 11. 2017	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način. Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Sreda, 22. 11. 2017	18.00 - 19.30	Skupina za samopomoč bolnikom s težje ozdravljivimi boleznimi. Delavnice so namenjene predvsem tistim posameznikom, ki se soočajo z boleznimi, pri katerih so se znane metode zdravljenja izkazale za neučinkovite. Učili se bomo, kaj v takšnem primeru zase lahko storimo sami. Delavnice bodo vsebovale teoretični del (razumevanje bolezni in njenih vzrokov, spoznavanje obstoječih sistemov in tehnik zdravljenja) ter praktični del (vizualizacijske vaje, vaje za odpravljanje blokad in globljih vzrokov težav).
Sreda, 22. 11. 2017	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, 22. 11. 2017	18.00 – 19.30	Drugačen pogled na zakonitosti odnosov. Je res, da smo živeli z ljudmi, ki nas obkrožajo, skupaj že v prejšnjih življenjih? Zakaj so nekateri naši odnosi tako težki? Kaj naj bi se naučili iz njih? Kako jih izboljšati? Zakaj se vedno znova srečamo z odpuščanjem ?
Sreda, 22. 11. 2017	18.00 – 19.30	Predavanje: Čustvena inteligenca in partnerski odnos. Predavanje o modrostih partnerskega odnosa, ki je bil pod veliko preizkušnjo 5.000 km dolge pešpoti brez denarja, spanja v divjini brez šotora ali pri naključnih ljudeh doma. Predavanje bo naslovljeno tudi, kako je celo njuna ločitev postala njun največji dar za osebno rast.
Četrtek, 23. 11. 2017	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 23. 11. 2017	11.00 - 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, 23. 11. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Četrtek, 23. 11. 2017	17.00 - 18.00	Turnir v namiznem tenisu. Turnir v namiznem tenisu za vse generacije.
Četrtek, 23. 11. 2017	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna večina krepi vitalno življenjsko energijo
Četrtek, 23. 11. 2017	18.00 - 19.30	Likovno ustvarjanje za mlade. Vabljeni dijaki in študentje, ki imajo željo po likovnem ustvarjanju.
Petek, 24. 11. 2017	17.00 - 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 24. 11. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
Ponedeljek, 27. 11. 2017	10.15 - 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 27. 11. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdrava hrbtenico za zaposlene. Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin

Ponedeljek, 27. 11. 2017	18.00 - 19.30	Kvačkanje. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju.
Torek, 28.11. 2017	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, 28.11. 2017	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, 28.11. 2017	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 28.11. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Torek, 28. 11. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje
Torek, 28. 11. 2017	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 28. 11. 2017	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 28. 11. 2017	17.00 - 18.30	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način. Vabimo na konverzijske urice NEMŠČINE.
Torek, 28. 11. 2017	18.00 - 19.30	Vaje za dame 40+. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 29. 11. 2017	18.00 - 19.30	Potopis: 5.000 km peš s partnerko in brez denarja. Rekla sva, da bi samo hodila, in hodila, spoznavala ljudi in z njimi delila vse, kar sva se naučila. Leto in pol sva tako hodila in bivala pri ljudeh in v divjini po Sloveniji, Franciji in Španiji ter predavala in vodila delavnice za premagovanje strahu pred velikimi koraki v življenju.
Sreda, 29. 11. 2017	18.00 - 19.30	Skupina za samopomoč bolnikom s težje ozdravljivimi boleznimi. Delavnice so namenjene predvsem tistim posameznikom, ki se soočajo z boleznimi, pri katerih so se znane metode zdravljenja izkazale za neučinkovite. Učili se bomo, kaj v takšnem primeru zase lahko storimo sami. Delavnice bodo vsebovale teoretični del (razumevanje bolezni in njenih vzrokov, spoznavanje obstoječih sistemov in tehnik zdravljenja) ter praktični del (vizualizacijske vaje, vaje za odpravljanje blokad in globljih vzrokov težav).
Četrtek, 30. 11. 2017	9.00 - 10.30	Joga - obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 30. 11. 2017	11.00 - 13.30	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, 30. 11. 2017	17.00 - 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Četrtek, 30. 11. 2017	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, 30. 11. 2017	18.00 - 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 30. 11. 2017	19.30 - 21.00	Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Četrtek, 30. 11. 2017	17.00 - 19.30	Kako spremeniti svoje male odvisnosti, vzorce in navade - II. del. Bi se radi znebili odvisnosti kot so npr. kajenje, prenajedanje s hrano ali kaj podobnega? Bi radi spremenili svoje navade? Želite izvedeti zakaj volja pogosto pri tem ni dovolj? Bi se radi naučili, kako se za spremembo



motivirati? Na ta in še mnoga druga vprašanja bomo podali odgovore na predavanju z delavnico »Kako spremeniti svoje male odvisnosti in navade«.

* 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.