



Medgeneracijski center Kranj, Cesta talcev 7, 4000 Kranj  
T: 041 724 134 E: [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si) S: [www.luniverza.si](http://www.luniverza.si)

*"Življenje ni narejeno iz želja, temveč iz dejanj vsakogar izmed nas". (Paulo Coelho)*

## BREZPLAČNE AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA GORENJSKE

Obvezne prijave na dogodke na tel. **041 724 134** ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).

| DATUM                 | ČAS           | AKTIVNOST  |
|-----------------------|---------------|--|
| Petek, 2.11.2018      | 8.30 - 10.00  | <b>Vadba za zdravo hrbtenico. (zaključena skupina)</b>   |
| Petek, 2.11.2018      | 18.00 - 19.00 | <b>Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga.</b><br>Predavanje izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga.   |
| Ponedeljek, 5.11.2018 | 8.30 - 10.30  | <b>Slovenija moja nova država.</b> Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacija za potrebe vsakdanjega življenja.   |
| Ponedeljek, 5.11.2018 | 10.00 – 11.00 | <b>Vesele urice – FRANCOŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v francoščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.   |
| Ponedeljek, 5.11.2018 | 14.00 – 17.00 | <b>Individualna učna pomoč.</b> Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave .  |
| Ponedeljek, 5.11.2018 | 17.00 – 18.30 | <b>Organiziran pohod: Pot Jeprškega učitelja.</b> Sprehajalna gozdna pot, varovana z ograjo, kjer lahko opazimo prepadne stene kanjona reke Kokre, gnezdišča ptic, tudi klopi in police s knjigami in raznimi promocijskimi tablami, ki nas bodo spomnile na bogato zgodovino tega območja. Zbirno mesto na parkirišču pred picerijo Karantanija (Drulovka). Vodi Janko Zupan. |
| Ponedeljek, 5.11.2018 | 18.00 – 19.30 | <b>Predstavitve knjige Maje Križnar: Izgubila sem tebe, a našla sem sebe.</b> Zgodba je resnična pripoved o tem, kako je osebna kriza lahko nova priložnost.   |
| Ponedeljek, 5.11.2018 | 18.00 – 20.00 | <b>Delavnice za mladostnike. Namenjena mladostnikom nad 12 let.</b> Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljšo samopodobo, ozaveščanje na področju nedovoljenih substanc, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti.   |
| Ponedeljek, 5.11.2018 | 18.00 – 19.30 | <b>Kvačkanje za vse generacije.</b> Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. Prinesite kvačko in garn 3,5 Marinka.  |
| Torek, 6.11.2018      | 10.30 – 12.00 | <b>Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.   |
| Torek, 6.11.2018      | 11.00 13.00   | <b>Europass – življenjepis.</b> Praktična delavnica, kjer svetujemo, kako pripraviti življenjepis. Obvezne prijave.  |
| Torek, 6.11.2018      | 17.00 – 18.00 | <b>Vesele urice NEMŠČINA.</b> Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.   |
| Torek, 6.11.2018      | 18.00 – 19.30 | <b>Predstavitve metode EFT.</b> Tapkanje je metoda, s katero odpravljamo motnje v energijskem sistemu telesa, ki se kažejo kot negativna čustva in kot telesne težave (glavobol, napetost v ramah, plitko dihanje...). S tapkanjem spreminjamo omejujoča prepričanja, ki nam ne koristijo več in popravljamo svojo samopodobo.   |
| Sreda, 7.11.2018      | 10.00 – 11.00 | <b>Vesele urice – RUŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.  |
| Sreda, 7.11.2018      | 17.00 – 18.00 | <b>Jezikom slovensko.</b> Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.   |

|                        |               |  |
|------------------------|---------------|--|
| Sreda, 7.11.2018       | 18.00 – 19.00 | <b>Razumem, znam slovensko.</b> Za vse otroke od 11. do 15. leta ki jim slovenščina ni materin jezik.  |
| Četrtek, 8.11. 2018    | 9.00 – 11.00  | <b>Joga – obraza in globokega sproščanja. (zaključena skupina)</b>   |
| Četrtek, 8.11.2018     | 10.00-12.30   | <b>Medkulturno v Kranju.</b> Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro.   |
| Četrtek, 8.11.2018     | 17.00 – 18.30 | <b>Življenje z osebo z demenco.</b> Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.   |
| Četrtek, 8.11.2018     | 17.00 – 19.30 | <b>Predavanje: Partnerski odnos kot bližnjica, do nebes na zemlji.</b> Partnerski odnos nas oblikuje ali zaznamuje. Na predavanju bomo spoznali, kako sam postati boljši partner in ustvarjati zdrav in srečen partnerski odnos.   |
| Četrtek, 8.11.2018     | 17.00 – 18.30 | <b>Družinska delavnica brainobrain.</b> Delavnica je namenjena otrokom od 4. do 14. leta in njihovim staršem. Kaj bomo delali? Učili se bomo računati na abakus, spoprijeli se bomo z miselnimi izzivi (hodili po labirintu, premetavali črke, iskali skrite besede in na druge načine kravžljali možgančke), gradili piramido ter za konec izdelali praktično igraro. |
| Petek, 9.11.2018       | 8.30 – 10.00  | <b>Vadba za zdravo hrbtenico.(zaključena skupina)</b>  |
| Petek, 9.11.2018       | 14.00 – 17.00 | <b>Individualna učna pomoč.</b> Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.   |
| Petek, 9.11.2018       | 17.00 – 19.30 | <b>Tarok-družabni večer.</b> Družabni večer ob igri taroka.  |
| Petek, 9.11.2018       | 18.00 – 20.00 | <b>Petje ljudskih pesmi.</b>   |
| Ponedeljek, 12.11.2018 | 8.30 – 10.30  | <b>Slovenija moja nova država.</b> Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacijo za potrebe vsakdanjega življenja.   |
| Ponedeljek, 12.11.2018 | 14.00 – 17.00 | <b>Individualna učna pomoč.</b> Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.   |
| Ponedeljek, 12.11.2018 | 17.30 – 19.30 | <b>Predavanje: rad bi postal/a prostovoljec/ka.</b> Radi bi vam posredovali čim več informacij o prostovoljstvu.   |
| Ponedeljek, 12.11.2018 | 17.30 – 18.30 | <b>Numerologija..</b> Napoved je na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkih. Obvezne prijave zaradi omejenega števila udeležencev.   |
| Ponedeljek, 12.11.2018 | 18.00 – 19.30 | <b>Kvačkanje.</b>  |
| Torek, 13.11.2018      | 18.00 – 19.00 | <b>Vesele urice: Esperanto.</b> Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. Vabljeni na pogovor v esperantu.   |
| Torek, 13.11.2018      | 18.00 – 19.30 | <b>Zdravilne meditacije.</b> Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči.   |
| Torek, 13.11.2018      | 18.00 – 19.00 | <b>„VAJE dihaj“.</b> Skupinska vadba z Brigitto, kjer odpravljamo plitko dihanje in se naučimo sproščanja posledic stresa.   |
| Sreda, 14.11.2018      | 17.00 – 18.00 | <b>Jezikom slovensko.</b> Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.  |
| Sreda, 14.11.2018      | 16.00 – 17.30 | <b>Predavanje: Premagajmo predsodke.</b> Pogovarjali se bomo o tem, kje vse se v naših vsakdanjih stikih z ljudmi srečujemo s predsodki in kako smo sami pripravljeni sprejemati drugačnost. Predavanje pripravlja Humana, Združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje.  |
| Sreda, 14.11.2018      | 18.00 – 19.30 | <b>Predavanje: Človek kot večdimenzionalno bitje - 7. del.</b> Ezoterični pogled na nevidne dele našega celotnega bitja. Predava Zoran Železnikar.   |
| Sreda, 14.11.2018      | 18.00 – 19.00 | <b>Razumem, znam slovensko.</b> Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.  |
| Sreda, 14.11.2018      | 18.15 – 19.45 | <b>Gobe in gobarjenje.</b> Konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah. Predaval bo Bojan Arzenšek, gobar, amaterski mikolog z več kot 20 letnimi izkušnjami na področju gobarstva, soavtor dveh slovenskih knjig.  |

|                        |               |  |
|------------------------|---------------|--|
| Četrtek , 15.11.2018   | 9.00 – 11.00  | <b>Joga – obraza in globokega sproščanja.(zaključena skupina)</b>  |
| Četrtek, 15.11.2018    | 10.30 – 11.30 | <b>Vesele urice – ITALIJANŠČINA.</b>   |
| Četrtek, 15.11.2018    | 10.00 – 12.30 | <b>Medkulturno v Kranju .</b>  |
| Četrtek, 15.11.2018    | 14.00 - 17.00 | <b>Brezplačno svetovanje za izbiro Bachove cvetne esence.</b> Svetovanje vodi Tannja Yrska. Prijave so obvezne.  |
| Četrtek, 15.11.2018    | 17.00 – 20.00 | <b>Kuhajmo z Matejo Reš – Fermentiranje zelenjave.</b> Fermentiranje oziroma naravno kisanje je način skladiščenja zelenjave, pri katerem ni izgub. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb na tel. 041/724-134 ali na e-naslov mck-prijava@univerza.si |
| Četrtek, 15.11.2018    | 17.00 – 18.30 | <b>Življenje z osebo z demenco.</b> Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.                     |
| Četrtek, 15.11.2018    | 18.00 – 20.00 | <b>Maketarske delavnice.</b> 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, 16.11.2018      | 8.30 – 10.00  | <b>Vadba za zdravo hrbtenico.(zaključena skupina)</b>  |
| Petek, 16.11.2018      | 14.00 17.00   | <b>Individualna učna pomoč.</b> Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.   |
| Petek, 16.11.2018      | 17.00 – 18.30 | <b>Predavanje: Miselni in duhovni svet starih kultur.</b> Nebesa in pekel v različnih duhovnih tradicijah starega in novega sveta. Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture.   |
| Petek, 16.11.2018      | 18.00 – 19.30 | <b>Družabni večer: tombola.</b> Izvaja MD Z roko v roki.   |
| Ponedeljek, 19.11.2018 | 14.00 – 17.00 | <b>Individualna učna pomoč.</b> Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.   |
| Ponedeljek, 19.11.2018 | 8.30 – 10.30  | <b>Slovenija, moja nova država.</b>  |
| Ponedeljek, 19.11.2018 | 17.00 – 18.00 | <b>Vesele urice – FRANCOŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v francoščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.   |
| Ponedeljek, 19.11.2018 | 18.00 – 19.30 | <b>Miselne igre.</b> Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti.  |
| Ponedeljek, 19.11.2018 | 18.00 – 19.30 | <b>iVitalis vadba.</b> Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo posredno vplivamo tudi na pomiritev čustev in misli. iVitalis vadba je nezahtevna in primerna za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve, ohranjanje zdravja.      |
| Ponedeljek, 19.11.2018 | 18.00 – 19.30 | <b>Kvačkanje za vse generacije.</b> Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. Prinesite kvačko in garn 3,5 Marinka.  |
| Torek, 20.11.2018      | 10.30 – 11.30 | <b>Vesele urice - NEMŠČINA.</b>  |
| Torek, 20.11.2018      | 11.00 – 13.00 | <b>Europass življenjepis.</b>  |
| Torek, 20.11.2018      | 17.00 – 19.00 | <b>Kulinarično popoldne.</b> Mesili, valjali, oblikovali, rezali, sekljali in kuhali bomo ter se veselili dobrot.  |
| Torek, 20.11.2018      | 17.00 – 18.30 | <b>Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.   |
| Torek, 20.11.2018      | 17.30 – 19.30 | <b>Starševstvo – ni panike! – otroci.</b> BITI STARŠ JE POSLANSTVO. Osvetlili bomo morebitna vprašanja in stiske, ki se nam porajajo v vlogi starša. Hkrati bodo potekale družabne, ustvarjalne igre za otroke.  |
| Torek, 20.11.2018      | 18.00 – 19.00 | <b>Vesele urice – ANGLEŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v angleščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE.  |
| Sreda, 21.11.2018      | 17.00 – 18.30 | <b>Mamice za mamice.</b> Povezani v različnosti prek glasbe, skupinskega plesa ustvarimo prostor, kjer lahko vsi delimo svoje občutke, kjer se počutimo sprejeti in povezani, tako z otroki, drug z drugim in sami s sabo. Izvaja društvo MAMICE ZA MAMICE.    |

|                          |               |  |
|--------------------------|---------------|--|
| Sreda, 21.11.2018        | 17.00 – 18.00 | Jezikom slovensko.   |
| Sreda, 21.11.2018        | 18.00 – 19.00 | Razumem, znam slovensko.   |
| Sreda, 21.11.2018        | 18.00 – 20.00 | Odprta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic.  |
| Sreda, 21.11.2018        | 18.00 – 19.30 | To delam zase – komunikacije, temperamenti. Pogledali bomo načine medsebojne komunikacije od temperameta. Ste že bili kdaj narobe razumljeni? Ste že kdaj vi narobe razumeli koga? Teorije knjig bomo zamenjali za življenje. Carpe diem!  |
| Četrtek, 22.11.2018      | 9.00 – 11.00  | Joga – obraza in globokega sproščanja. (zaključena skupina)  |
| Četrtek, 22.11.2018      | 10.00 – 12.30 | Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro.  |
| Četrtek, 22.11.2018      | 17.00 - 18.30 | Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Šivalne stroje priskrbimo mi. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si   |
| Četrtek, 22.11.2018      | 17.00 - 19.00 | Namizni tenis – turnir. Igranje namiznega tenisa.  |
| Četrtek, 22.11.2018      | 17.00 – 18.30 | Življenje z osebo z demenco.   |
| Petek, 23.11.2018        | 8.30 -10.00   | Vadba za zdravo hrbtenico.(zaključena skupina)   |
| Petek, 23.11.2018        | 14.00 – 17.00 | Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.  |
| Petek, 23.11.2018        | 17.00 – 19.30 | Tarok – družabni večer.  |
| Petek, 23.11.2018        | 18.00 – 19.00 | Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga. Predavanje izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga.   |
| Petek, 23. 11. 2018      | 18.00 - 20.00 | Petje ljudskih pesmi.  |
| Ponedeljek, 26.11.2018   | 8.30 - 10.30  | Slovenija, moja nova država.   |
| Ponedeljek, 26. 11. 2018 | 14.00 - 17.00 | Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.  |
| Ponedeljek, 26. 11. 2018 | 17.30 - 18.30 | Numerologija..   |
| Ponedeljek, 26. 11. 2018 | 18.00 – 19.30 | Šah. Obvladate kraljevsko igro? Šah za vse. Vabljeni.  |
| Ponedeljek, 26.11.2018   | 18.00 19.30   | Kvačkanje.   |
| Torek, 27. 11. 2018      | 18.00 - 19.00 | Vesele urice: Esperanto. Esperánto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. Vabljeni na pogovor v esperantu.  |
| Torek, 27. 11. 2018      | 18.00 - 19.30 | Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči.  |
| Sreda, 28. 11. 2018      | 17.00 - 18.00 | Jezikom slovensko.   |
| Sreda, 28. 11. 2018      | 17.00 - 18.00 | Vesele urice – RUŠČINA.  |
| Sreda, 28. 11. 2018      | 18.00 - 19.00 | Razumem, znam slovensko.   |
| Četrtek, 29.11.2018      | 9.00 – 11.00  | Joga – obraza in globokega sproščanja.(zaključena skupina)   |
| Četrtek, 29. 11. 2018    | 10.00 - 12.30 | Medkulturno v Kranju   |
| Četrtek, 29. 11. 2018    | 17.00 - 18.30 | Življenje z osebo z demenco.   |
| Četrtek, 29. 11. 2018    | 17.00 - 20.00 | Sladke pregrehe: Medenjaki in piškoti. Kulinarično delavnico vodi Helena Krišelj.  |
| Četrtek, 29. 11. 2018    | 17.00 - 18.00 | Vesele urice - ITALIJANŠČINA.  |
| Četrtek, 29. 11. 2018    | 18.00 – 20.00 | Maketarske delavnice.  |
| Petek, 30. 11. 2018      | 14.00 - 17.00 | Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo.   |
| Petek, 30. 11. 2018      | 18.00 - 20.00 | Otvoritev razstave RE - FOTO. Fotografska razstava z naslovom Re-Foto: Rdeča nit so elementi recikliranja, popraviljanja ter druge trajnostno naravnane prakse. Z razstavo želimo prikazati možne načine ponovne uporabe in podpreti tiste, ki trajnostno prakso že prakticirajo. Pripravlja jo Društvo fotografov Fotorama. |

\* Prijave na MCK: na tel. 041 724 134 ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).