



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

"Ko se življenje spremeni in postane težje, spremeni sebe in postani močnejši". (neznani)

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
Ponedeljek, 1.10.2018	8.30 - 9.30	Dobimo se na kavi. V Medgeneracijskem centru Kranj poklepetajmo ob kavi.
Ponedeljek, 1.10.2018	9.30 – 11.00	Predavanje: Uravnotežena prehrana. V predavanju bodo predstavljena strokovna izhodišča uravnotežene prehrane z nekaterimi praktičnimi nasveti.
Ponedeljek, 1.10.2018	11.00 – 11.45	Otroci na obisku: Ne utaplajmo se v starih spominih, ustvarjajmo nove. Od otrok se učimo živeti sedanjemu trenutku in se imeti lepo.
Ponedeljek, 1.10.2018	16.30 – 18.00	Risanje mandal. Z risanjem mandale se človeku ustvari globok mir sproščenost, pozornost, zbranost, harmonija.
Ponedeljek, 1.10.2018	18.00 – 20.30	Delavnice za mladostnike. Namenjena mladostnikom nad 12 let.
Ponedeljek, 1.10.2018	18.30 - 20.00	Leta niso pomembna. Skupaj bomo v treh korakih oživel notranjo moč, da se boste zbudili z nasmehom na licih in z dovolj energije za dan, ki je pred vami.
Torek, 2.10.2018	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.
Torek, 2.10.2018	10.30 – 11.30	Vesele urice – NEMŠČINA.
Torek, 2.10.2018	10.30 – 12.00	Tehnična prva pomoč – računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Torek, 2. 10. 2018	16.00 - 17.00	Predstavitve kitajskih veščin Qigonga. (izvirni Chen stil) za odpravljanje stresa in napetosti v vsakdanjem življenju in za krepitev notranje energije.
Torek, 2. 10. 2018	17.00 - 18.00	Predstavitve kitajskih veščin Taijiquana. (izvirni Chen stil) za odpravljanje stresa in napetosti v vsakdanjem življenju in za krepitev notranje energije.
Torek, 2. 10. 2018	18.00 - 19.00	„VAJE dihaj“.
Sreda, 3.10.2018	10.00 – 11.00	Vesele urice – RUŠČINA.
Sreda, 3.10.2018	17.00 – 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Sreda, 3.10.2018	18.00 – 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.
Četrtek, 4.10.2018	9.00 – 11.00	Joga – obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha.

Četrtek, 4.10.2018	17.00 – 19.30	Predavanje: Kako do več sreče in zadovoljstva v življenju. Na predavanju se bomo skupaj učili, kako lahko zavestno živimo bolj zadovoljno in srečno življenje.
Četrtek, 4.10.2018	17.00 – 18.30	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, 4.10.2018	18.00 – 19.15	Izobraževanje za mir. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevem življenju: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje.
Četrtek, 4.10.2018	18.00 – 20.00	Maketarske delavnice.
Petek, 5.10.2018	8.30 – 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico.
Petek, 5.10.2018	18.00 – 20.00	Predavanje o astrologiji – Merkur – sol in aroma življenje. Spoznali bomo, kako dobro znamo poslušati, ali smo komunikativni in kako delovati z ljudmi. Z vami bo astrolog Tadej Šink.
Ponedeljek, 8.10.2018	10.00 – 11.00	Vesele urice – FRANCOŠČINA.
Ponedeljek, 8.10.2018	18.00 – 19.30	Kvačkanje za vse generacije. Prinesite kvačko in garn 3,5 Marinka.
Ponedeljek, 8.10.2018	18.00 – 19.30	Enostarševstvo: breme ali darilo?. Kako kot enostarševka/ec živeti polno in ponosno ter katera spoznanja nam pri tem lahko pomagajo? O tem bo spregovorila enostarševka Tanja Bricel, predsednica Društva enostarševskih družin. Varstvo za otroke je zagotovljeno.
Torek, 9. 10. 2018	8.30 - 10.30	Slovenija, moja nova država.
Torek, 9. 10. 2018	11.00 – 13.00	Europass življenjepis. Praktična delavnica, kjer vam svetujemo kako pripraviti Europass življenjepis. Obvezne prijave na tel. 041/724-134 ali na mail mck-prijava@luniverza.si
Torek, 9. 10. 2018	16.00 - 17.00	Predstavitve kitajskih veščin Qigonga.
Torek, 9. 10. 2018	17.00 - 18.00	Predstavitve kitajskih veščin Tajiquana.
Torek, 9. 10. 2018	18.00 - 19.00	Vesele urice: Esperanto. Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik.
Sreda, 10. 10. 2018	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko.
Sreda, 10. 10. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko.
Četrtek, 11. 10.2018	9.00 - 11.00	Joga - obraza in globokega sproščanja.
Četrtek, 11. 10. 2018	10.30 - 11.30	Vesele urice - ITALIJANŠČINA.
Četrtek, 11. 10. 2018	14.00 - 17.30	Brezplačno osebno svetovanje za izbiro Bachove cvetne esence. Svetovanje vodi Tannja Yrska. Prijave so obvezne.
Četrtek, 11. 10. 2018	17.00 - 18.30	Življenje z osebo z demenco.
Četrtek, 11. 10. 2018	17.00 - 18.30	Družinska delavnica brainobrain. 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) ter za konec izdelali praktično igračo.
Četrtek, 11. 10. 2018	18.00 - 19.15	Izobraževanje za mir.
Petek, 12. 10. 2018	8.30 - 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico.
Petek, 12. 10. 2018	17.00 - 18.30	TAROK-družabni večer.
Petek, 12. 10. 2018	18.00 - 19.00	Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga . Predavanje izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga
Petek, 12. 10. 2018	18.00 - 20.00	Petje ljudskih pesmi. Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Ponedeljek, 15. 10. 2018	14.00 - 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 15. 10. 2018	17.30 - 18.30	Numerologija.. Napoved je na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkih. Obvezne prijave zaradi omejenega števila udeležencev.
Ponedeljek, 15. 10. 2018	18.00 - 20.00	Ogled jamskega laboratorija človeških ribic v Jami Tular. V Evropi obstajata dva laboratorija za raziskovanje človeških ribic in eden od teh

		dveh je v Kranju, v Jami Tular. Prinesite žepne svetilke. Zbor na parkirišču pred Železniško postajo Kranj. Vodi Janko Zupan. Število omejeno - 15 oseb.
Torek, 16. 10. 2018	8.30 - 10.30	Slovenija, moja nova država.
Torek, 16. 10. 2018	16.00 - 18.00	Kulinarično popoldne: Grški jogurt z breskvami .
Torek, 16. 10. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - NEMŠČINA.
Torek, 16. 10. 2018	17.30 - 19.30	Starševstvo-ni panike! - otroci. 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, 16. 10. 2018	18.00 - 19.00	Vesele urice - ANGLEŠČINA.
Torek, 16. 10. 2018	18.00 - 19.30	Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči.
Sreda, 17. 10. 2018	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko.
Sreda, 17.10.2018	17.00 – 18.30	Mamice za mamice. Povezani v različnosti. Prek glasbe, skupinskega petja in plesa ustvarimo prostor, kjer lahko vsi delimo svoje občutke, kjer se počutimo sprejeti.
Sreda, 17. 10. 2018	18.00 - 19.30	To delam zase - spoznanja o čustvenih vampirjih. Pogovarjali se bomo o ljudeh, ki nas poznajo bolje, kot se poznamo sami.
Sreda, 17. 10. 2018	18.00 - 20.00	Odprta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic.
Sreda, 17. 10. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko.
Četrtek, 18. 10. 2018	9.00 - 11.00	Joga - obraza in globokega sproščanja.
Četrtek, 18. 10. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro.
Četrtek, 18.10.2018	17.00 – 19.00	Projekt hobotnica. Hobotnice so narejene iz preje 100% bombaža in napolnjene s polnilom, ki je pralno na vsaj 60C. Udeleženci prinesejo s seboj kvačko, 100% bombažno prejo.
Četrtek, 18. 10. 2018	17.00 - 19.00	Namizni tenis – turnir.
Četrtek, 18. 10. 2018	17.00 - 18.30	Življenje z osebo z demenco.
Četrtek, 18. 10. 2018	17.00 - 20.00	Kuhajmo z Matejo Reš - Kostanj v kulinariki. Spoznali bomo, kakšne koristi ima uživanje kostanja in kostanjevega medu za naše zdravje in kako kostanj shraniti za daljšo sezono. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb.
Četrtek, 18. 10. 2018	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice.
Četrtek, 18. 10. 2018	18.00 - 19.15	Izobraževanje za mir.
Petek, 19. 10. 2018	8.30 - 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico.
Petek, 19. 10. 2018	14.00 - 17.00	Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo.
Petek, 19. 10. 2018	18.00 - 19.30	Družabni večer: tombola. Izjava MD Z roko v roki.
Ponedeljek, 22. 10. 2018	14.00 - 17.00	Individualna učna pomoč.
Ponedeljek, 22. 10. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA.
Ponedeljek, 22. 10. 2018	18.00 - 19.30	Kvačkanje za vse generacije.
Ponedeljek, 22. 10. 2018	18.00 - 19.30	Miselne igre. Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti.
Torek, 23. 10. 2018	8.30 - 10.30	Slovenija, moja nova država.
Torek, 23.10.2018	11.00 – 13.00	Europass življenjepis. Praktična delavnica, kjer vam svetujemo kako pripraviti Europass življenjepis Obvezne prijave na tel. 041/724-134 ali na mail mck-prijava@luniverza.si
Torek, 23. 10. 2018	16.00 - 17.00	Predstavitve kitajskih veščin Qigonga.
Torek, 23. 10. 2018	17.00 - 18.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.
Torek, 23. 10. 2018	17.00 - 18.00	Predstavitve kitajskih veščin Tajiquana.
Torek, 23. 10. 2018	18.00 - 19.00	Vesele urice: Esperanto.
Sreda, 24. 10. 2018	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko.
Sreda, 24. 10. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - RUŠČINA.
Sreda, 24. 10. 2018	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko.

Sreda, 24. 10. 2018	18.00 - 19.30	Predavanje: Človek kot večdimenzionalno bitje - 6. del. Ezoterični pogled na nevidne dele našega celotnega bitja. Predava Zoran Železnikar.
Četrtek, 25. 10. 2018	9.00 - 11.00	Joga - obraza in globokega sproščanja.
Četrtek, 25. 10. 2018	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju.
Četrtek, 25. 10. 2018	17.00 - 18.30	Življenje z osebo z demenco.
Četrtek, 25. 10. 2018	17.00 - 20.00	Sladke pregrehe: Indijančki. Kulinarično delavnico vodi Helena Krišelj.
Četrtek, 25. 10. 2018	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Četrtek, 25. 10. 2018	17.00 - 18.00	Vesele urice - ITALIJANŠČINA.
Četrtek, 25. 10. 2018	18.00 - 19.15	Izobraževanje za mir.
Petek, 26. 10. 2018	8.30 - 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico.
Petek, 26. 10. 2018	14.00 - 17.00	Individualna učna pomoč.
Petek, 26. 10. 2018	17.00 - 18.30	TAROK-družabni večer.
Petek, 26. 10. 2018	18.00 - 20.00	Petje ljudskih pesmi.
Ponedeljek, 29. 10. 2018	18.00 - 19.30	Šah. Obvladate kraljevsko igro? Vabljeni.
Torek, 30. 10. 2018	18.00 - 19.30	Slovenija, moja nova država.
Torek, 30. 10. 2018	18.00 - 19.30	Zdravilne meditacije.
Torek, 30. 10. 2018	18.00 - 19.00	„VAJE dihaj“.
Ponedeljek, 29.10.2018 Torek, 30.10.2018 Petek, 2.11.2018	8.00 - 16.00	POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE. Vsak dan sprejmemo do 30 otrok. Obvezne prijave na tel. 041/724-134 ali na e-mail mck-prijava@univerza.si

* 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.