



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)

*"Daj vsakemu dnevu možnost da bo najboljši dan v tvojem življenju". (Mark Twain)*

## 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
Ponedeljek, 3. 9. 2018	18.00 - 19.30	<b>Kvačkanje.</b> 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, 4. 9. 2018	10.00 - 11.30	<b>Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Torek, 4. 9. 2018	17.00 - 18.00	<b>Vesele urice - NEMŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Sreda, 5. 9. 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, 5. 9. 2018	18.00 - 19.30	<b>To delam zase - samomotivacija.</b> Pogovarjali se bomo o tem, kako se lahko motiviramo sami. Preko življenjskih izkušenj si bomo pogledali, kako smo lahko pozitivni, se napolnimo, motiviramo, si kreiramo prihodnost, verjamemo vase in dosežemo samoprenovo. Teorije iz knjig bomo zamenjali za življenje. Carpe diem!
Četrtek 6.9.2018	17.00 – 19.30	<b>Predavanje: Svoboda izbire in usoda.</b> Na predavanju bomo spoznavali različne načine za boljše odločanje in spreminjanje usode.
Četrtek, 6. 9. 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, 7. 9. 2018	16.30 - 17.15	<b>Angelska bitja in jaz.</b> Na predavanju, ki ga bo vodila jasnovidka in zdravilka Danica Schronberg, boste spoznali prelepa Angelska bitja, ki nosijo ljubezen, radost in veselje do življenja. Nosijo pa tudi veliko sporočil, ki jih lahko slišite s pomočjo predavateljice. Naj vam polepšajo dan.
Petek, 7.9.2018	17.00 - 19.00	<b>S pozdravom se prične pogovor in še marsikaj.</b> Predstavitve vseslovenskega projekta ozaveščanja, spodbujanja medsebojnega druženja in kvalitetnih medsebojnih odnosov, ohranjanja vrednote družine, spoznavanja bioenergije in nezavednih naravnih sil.
Ponedeljek, 10. 9. 2018	17.00 - 18.00	<b>Vesele urice - FRANCOŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.
Ponedeljek, 10. 9. 2018	18.00 - 20.00	<b>Ogled Šmajdovega gradu.</b> Ogleдали si bomo zunanost gradu, ki že stoletja buri duhove tukajšnjih prebivalcev in okoličanov. Sledil bo sprehod po stranskih poteh do vhodnega dela v grad, v Predosljah. Zbirno mesto na parkirišču pod Mesarijo Arvaj, nogometno igrišče NK Britof. Vodi turistični vodnik Janko Zupan.

<b>Ponedeljek, 10. 9. 2018</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Kvačkanje za vse generacije.</b> 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. Prinesite kvačko in garn 3,5 Marinka.
<b>Ponedeljek, 10. 9. 2018</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Šah.</b> Obvladate kraljevsko igro? Želite obnoviti svoje znanje ali pa začeti od začetka? Šah za vse. Vabljeni.
<b>Torek, 11. 9. 2018</b>	<b>8.30 - 10.30</b>	<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
<b>Torek, 11. 9. 2018</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Vesele urice - ŠPANŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ŠPANŠČINE.
<b>Torek, 11. 9. 2018</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<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...). Lahko se lotimo tudi večjih težav, kot so nespečnost, depresija, fobije in travne. S tapkanjem spreminjamo omejujoča prepričanja, ki nam ne koristijo več in popravljamo svojo samopodobo.
<b>Sreda, 12. 9. 2018</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Tvoja zgodba je večja kot si ti misliš - predstavitev knjige.</b> Imej pogum slediti svojemu srcu in intuiciji. Nekako že veš, kaj si resnično želiš postati.
<b>Četrtek, 13. 9. 2018</b>	<b>17.00 - 18.30</b>	<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 igračo.
<b>Četrtek, 13. 9. 2018</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>Vesele urice - ITALIJANŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ITALIJANŠČINE.
<b>Četrtek 13.9.2018</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Recimo nasilju NE!</b> Delavnica bo namenjena predstavitvi različnih oblik nasilja, kje žrtev lahko poišče pomoč, ter kaj lahko naredimo, če smo priče nasilju. Z vami bo Društvo za pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja Varna hiša Gorenjske.
<b>Petek, 14. 9. 2018</b>	<b>17.00 - 18.30</b>	<b>TAROK-družabni večer.</b> Družabni večer ob igri taroka.
<b>Petek, 14. 9. 2018</b>	<b>18.00 - 20.00</b>	<b>Petje ljudskih pesmi.</b> Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
<b>Ponedeljek, 17. 9. 2018</b>	<b>17.30 - 19.30</b>	<b>Predavanje: Rad bi postal/a prostovoljec/ka.</b> Radi bi vam posredovali čim več informacij o prostovoljstvu.
<b>Ponedeljek, 17. 9. 2018</b>	<b>17.30-18.30</b>	<b>Numerologija.</b> Napoved je na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkih. Obvezne prijave zaradi omejenega števila udeležencev.
<b>Ponedeljek, 17. 9. 2018</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Kvačkanje.</b>
<b>Torek, 18. 9. 2018</b>	<b>8.30 - 10.30</b>	<b>Slovenija, moja nova država.</b>
<b>Torek, 18. 9. 2018</b>	<b>10.30 - 11.30</b>	<b>Vesele urice - NEMŠČINA.</b>
<b>Torek, 18. 9. 2018</b>	<b>16.00 - 18.00</b>	<b>Kulinarično popoldne: Grški jogurt z breskvami .</b> Skupaj bomo pripravili sladico in se posladkali z njo.
<b>Torek, 18. 9. 2018</b>	<b>17.00 - 18.30</b>	<b>Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.</b>
<b>Torek, 18. 9. 2018</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>Vesele urice - ANGLEŠČINA.</b> Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ANGLEŠČINE
<b>Sreda, 19. 9. 2018</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>Vesele urice – RUŠČINA.</b>
<b>Sreda, 19. 9. 2018</b>	<b>18.00 - 20.00</b>	<b>Odprta skupina za samopomoč.</b> Skupino vodi Slovensko društvo Hospic. Namenjena je druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnosti za pogovor in izmenjavo izkušenj.

Sreda, 19. 9. 2018	18.00 - 19.30	<b>Predavanje: Človek kot večdimenzionalno bitje - 5. del.</b> Ezoterični pogled na nevidne dele našega celotnega bitja. Kaj se skriva na ravneh, ki so očem nevidne in kaj se dogaja na njih v toku življenja in po njem. Predava Zoran Železnikar.
Četrtek, 20. 9. 2018	17.00 - 19.00	<b>Namizni tenis - turnir.</b> Igranje namiznega tenisa.
Četrtek, 20. 9. 2018	17.00 – 18.30	<b>Življenje z osebo z demenco: Predavanje: Soočenje z izzivi demence.</b> V okviru dogodkov ob mednarodnem dnevu Alzheimerjeve bolezni ste vabljeni na predavanje o tej bolezni. Kako bolezen prepoznamo. Komunikacija z osebo z demenco. Kam se obrniti na pomoč. Varno stanovanje.
Četrtek, 20. 9. 2018	17.00 - 20.00	<b>Kuhajmo z Matejo Reš - Čarobni svet buč.</b> Spoznali bomo glavne sorte buč, razlike med njimi, njihovo uporabnost in koristi za zdravje. Pozornost bomo namenili načinom uporabe buč, olja in pešk. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si
Četrtek, 20. 9. 2018	17.00 - 18.30	<b>Življenje z osebo z demenco: Delavnica za osebe z demenco.</b> Resne igre za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco.
Četrtek, 20. 9. 2018	18.00 - 19.30	<b>iVitalis vadba..</b> Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo krepimo tako mišice kot tudi notranje organe, njihove funkcije in energijske tokove, ki tečejo skozi organe. 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.
Četrtek, 20. 9. 2018	18.00 - 20.00	<b>Maketarske delavnice.</b>
Petek, 21. 9. 2018	10.30 - 12.00	<b>Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni - Sprehoda za spomin.</b> Na svetovni dan Alzheimerjeve bolezni – vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin. Dobimo se pred Medgeneracijskim centrom Kranj, Cesta talcev 7 in gremo do Doma upokojencev Kranj, kjer se bomo pogovarjali o demenci. Ob tej priliki si bomo ogledali senzomotorično sobo ter odprli novo Demenci prijazno točko v Kranju.
Petek, 21. 9. 2018	18.00 - 19.00	<b>Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga .</b> Uvodno informativno predavanje - Pomoči in izcelitve po duhovni poti s pomočjo učenja Bruna Gröninga. Predavanje izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga.
Petek, 21. 9. 2018,	18.00 - 19.30	<b>Družabni večer: tombola.</b> Izvaja MD Z roko v roki. Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, simbolične, nagrade.
Ponedeljek, 24. 9. 2018	18.00 - 19.30	<b>Kvačkanje za vse generacije.</b>
Ponedeljek, 24. 9. 2018,	18.00 - 19.30	<b>Miselne igre.</b> Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti.
Torek, 25. 9. 2018	8.30 - 10.30	<b>Slovenija, moja nova država.</b>
Torek, 25. 9. 2018	17.00 - 18.00	<b>Vesele urice - ŠPANŠČINA.</b>
Torek, 25. 9. 2018	18.00 - 19.00	<b>Vesele urice: Esperanto.</b> Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto ( v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.
Torek, 25.9.2018	9.00 -11.00	<b>Predavanje: Nasilje nad starejšimi.</b> Predavanje pripravlja Center za socialno delo Kranj. Predavanje CSD Kranj je namenjeno vsem.
Sreda, 26. 9. 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, 26. 9. 2018	18.00 - 19.00	<b>Razumem, znam slovensko.</b> Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Četrtek, 27. 9. 2018	10.30 - 11.30	<b>Vesele urice - ITALIJANŠČINA.</b>

