



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)

Če ne veš, kam ploveš, ti noben veter ne pomaga. (Seneka)

## BREZPLAČNE AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA GORENJSKE

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

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Torek, 1. 8. 2017 – četrtek, 31. 8. 2107	8.00 – 16.00	<b>Počitniške aktivnosti.</b> V času poletnih počitnic bomo počitniške dni otrok in mladostnikov v Medgeneracijskem centru popestrili vsak dan z brezplačnimi družabnimi, zabavnimi in poučnimi vsebinami, staršem pa prihranimo skrb, kje bo njihov otrok med počitnicami in kaj bo počel. Za vse otroke starejše od 5 let. Obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov <a href="mailto:mck-prijava@luniverza.si">mck-prijava@luniverza.si</a> . Več o tem v dodatnem informativnem gradivu LUK. Za zagotavljanje kakovosti, predvsem pa varnosti otrok med izvajanjem počitniških aktivnosti je število otrok, ki jih dnevno sprejmemo, OMEJENO na 30. Prijave sprejemamo telefonsko na 041 724 134, preko elektronske pošte: <a href="mailto:mck-prijava@luniverza.si">mck-prijava@luniverza.si</a> ali osebno v Medgeneracijskem centru Kranj DO ZASEDBE MEST. Prijave sprejemamo do petka za prihodnji teden. Za razumevanje se vam zahvaljujemo.
Torek, 1. 8. 2017 – četrtek, 31. 8. 2107	8.30 - 9.00	<b>Medgeneracijska telovadba.</b> Vabljeni na vsakodnevno telovadbo z otroki.
Torek, 1. 8. 2017	9.00 - 10.30	<b>Z dihanjem do boljšega zdravja.</b> Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostim in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
Torek, 1. 8. 2017	10.30 - 12.00	<b>Vesele urice.</b> Happy hours so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili <b>angleščino</b> in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.
Sreda, 2. 8. 2017	18.00 - 20.00	<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.
Četrtek, 3. 8. 2017	17.00 - 19.00	<b>Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj.</b> Dokler sami sebi ne postanemo boljši prijatelji, ob vsaki priložnosti poustvarjamo stres in pogosto tudi blokiramo sami sebe. Morda imate navado, da se »žrete« na zalogo – za pretekle dogodke in si delate nepotrebne skrbi za prihodnost, namesto, da bi čas in energijo uporabili za konstruktivne rešitve. Na predavanju se učimo, kako postati sam sebi boljši prijatelj in kako izboljšati svoj odnos do sebe.
Četrtek, 3. 8. 2017	19.30 - 20.00	<b>Skupinski pogovori in svetovanja.</b> Namenjena so skupni rasti na področju osebne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: <a href="mailto:mck-prijava@luniverza.si">mck-prijava@luniverza.si</a> (do zasedbe prostih mest).
Petek, 4. 8. 2017	17.00 - 19.30	<b>Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific.</b> Prijave in informacije sprejemamo na: <a href="mailto:resitve@luniverza.si">resitve@luniverza.si</a> .
Ponedeljek, 7. 8. 2017	18.00 - 20.00	<b>Sprehod ob Savi do Struževega.</b> Organiziran sprehod vodi turistični vodnik Janko Zupan. Zbirno mesto pred trgovino OBI na Savskem otoku.

Četrtek, 10. 8. 2017	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.
Četrtek, 10. 8. 2017	18.00 - 20.00	<b>Maketarska delavnica.</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, 11. 8. 2017	18.00 - 19.30	<b>Družabni večer - Tarok.</b> Družabni večer ob igri taroka.
Ponedeljek, 14. 8. 2017	9.00 - 10.30	<b>Z dihanjem do boljšega zdravja.</b> Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
Sreda, 16. 8. 2017	18.00 - 20.00	<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.
Četrtek, 17. 8. 2017	17.00 - 18.00	<b>Predavanje: Rad/a bi postal/a prostovoljec/ka.</b> Kdor hoče pomagati, bo vedno našel pot do prostovoljstva. O tem, kakšne so možnosti prostovoljstva v MCK in drugod po Kranju, vam bo spregovorila Irena Dolenc.
Četrtek, 17. 8. 2017	18.00 - 20.00	<b>Berimo s srcem.</b> Delili bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo. Delavnico vodi Sergeja Kovše
Torek, 22. 8. 2017	10.30 - 12.00	<b>Vesele urice.</b> Namenjene so vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili <b>nemščino</b> in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi
Torek, 22. 8. 2017	17.00 - 18.30	<b>Vesele urice.</b> Happy hours so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili <b>angleščino</b> in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.
Četrtek, 24. 8. 2017	17.00 - 18.00	<b>Kako obvladati finance.</b> Seznam želja in razpoložljiva količina denarja pogosto nista usklajena. S finančnimi omejitvami se srečujemo vsak dan. Vabljeni ste na prvo delavnico o denarju, ki jo bo vodila Irena Dolenc
Četrtek, 24. 8. 2017	18.00 - 20.00	<b>Maketarska delavnica.</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, 25. 8. 2017	18.00 - 19.30	<b>Družabni večer - Tarok.</b> Družabni večer ob igri taroka.
Torek, 29. 8. 2017	17.00 - 18.30	<b>Šiviljska delavnica.</b> Osvojimo znanje šivanja. Lahko prinesete tudi svoj stroj. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov <a href="mailto:mck-prijava@luniverza.si">mck-prijava@luniverza.si</a> .
Torek, 29. 8. 2017	17.00 - 18.30	<b>Vesele urice.</b> Namenjene so vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili <b>nemščino</b> in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.
Sreda, 30. 8. 2017	18.00 - 20.00	<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.
Četrtek, 31. 8. 2017	18.00 - 19.30	<b>Predavanje: Duhovni svet starih kultur - Filozofija zen budizma.</b> Potem, ko smo si na zadnjem srečanju bolj podrobno ogledali tibetansko tradicijo budizma, se bomo v nadaljevanju posvetili filozofiji japonskega zen budizma, ki je svojevrstna po tem, kako v njej večina ključnih duhovnih tehnik (kot je npr. meditacija) postane del vsakdanjega življenja in opravil. Pri tem, kako bi nekaj tega duha prenesli v naša vsakdanja življenja, si bomo pomagali s primeri dveh knjig - "Duh žena, duh začetništva" (S. Suzuki) in "Filozofija hoje" (F. Gros).

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