



## Večgeneracijski center Gorenjske

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)

**Stori vse, za kar misliš ali sanjaš, da je v tvojih močeh. V drznosti se skrivajo genialnost, moč in čarobnost. Goethe**

### 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
Četrtek, 1. 6. 2017	17.00 - 19.30	<b>Odpuščanje in osvobajanje od preteklosti.</b> Odpuščanje sebi, drugim in življenju je osnova za osvoboditev svoje notranje moči in izkušanje večje živosti in svobode bivanja. Na predavanju bomo spoznali temelje za izvedbo odpuščanja sebi in drugim ter spoznali, kako ta proces lahko izvedemo. Predavanje dr. Kristine Knific.
Četrtek, 1. 6. 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.
Četrtek, 1. 6. 2017	19.30 - 21.00	<b>Skupinski pogovori in svetovanja.</b> Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: <a href="mailto:resitve@luniverza.si">resitve@luniverza.si</a> (do zasedbe prostih mest).
Petek, 2. 6. 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> .
Petek, 2. 6. 2017	18.00 - 19.30	<b>TVU 2017: Kako oprostiti krivice, ki so se mi zgodile?</b> Medsebojni odnosi imajo to moč, da nas lahko globoko izpolnijo, osrečijo in povežejo. Hkrati pa so prav odnosi tisti, ki nam lahko povzročijo tudi globoke čustvene rane. Čeprav so se zgodile že dolgo nazaj, lahko še danes ob spominu nanje čutimo žalost, strah, sram, jezo ali zamero. Zdi se, da je bolečina preteklosti še kako živa in ima celo to moč, da oblikuje našo sedanost. Kako se podati na pot osvobajanja in odpuščanja ter kje so pasti in priložnosti za osebnostno rast, se bomo dotaknili na predavanju. Predava: Alenka Lanz, zakonska in družinska terapevtka.
Ponedeljek, 5. 6. 2017	17.00 – 18.00	<b>TUV: 2017: Šivanje prijemaleke za posodo.</b> S prijemalko boste lažje prijekali lonce, dvigovali vroče pokrovke in varno postavljali toplo posodo na mizo. Ročno izdelana prijemalka bo dodatno polepšala vašo urejeno kuhinjo. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na <a href="mailto:mck-prijava@luniverza.si">mck-prijava@luniverza.si</a> .
Ponedeljek, 5. 6. 2017	18.00 - 19.30	<b>Voden ogled rudnika mangana.</b> Zbirno mesto na parkirišču Gorenjesavska cesta 12. Vodi Janko Zupan.
Torek, 6. 6. 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 angleščino in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.

<b>Torek, 6. 6. 2017</b>	<b>17.30 - 19.00</b>	<b>Starševstvo-ni panike!</b> 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. Tokrat bomo govorili o tem, ali obstaja časovni mejnik, kdaj otroka začnemo vzgajati. Pogovor bo vodila Nataša Štupar Jarović uni.dipl.pedagoginja, spec. na področju predšolske vzgoje. Hkrati potekajo ustvarjalne delavnice za otroke.
<b>Sreda, 7. 6. 2017</b>	<b>10.00 - 11.30</b>	<b>Medkulturno v Kranju.</b> 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.
<b>Sreda, 7. 6. 2017</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>Četrtek, 8. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Predavanje: Duhovni svet starih kultur.</b> Predstave o potovanjih človeške zavesti in duše od starejših šamanskih mitologij do začetkov starogrške filozofije. Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture.
<b>Petek, 9. 6. 2017</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>TVU 2017: Orientalski plesi z Leyli.</b> Predstavitvena delavnica orientalskih plesov z Leyli plesalkami. Primerno za vse generacije. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.
<b>Ponedeljek, 12. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>TVU 2017: Cvetlična angelska meditacija z eteričnimi olji.</b> Meditacija je tehnika doseganja višjega stanja zavesti. Gre za umiritev in sprostitvev uma z namenom, da dosežemo stik s seboj. Eterična olja dodana meditacijam vplivajo na različne predele telesa, čutila in energijske centre, spodbudijo naše čute ter nas hitreje popeljejo v globoko meditativno stanje. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.
<b>Torek, 13. 6. 2017</b>	<b>9.30 - 10.30</b>	<b>Z dihanjem do boljšega zdravja.</b> Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
<b>Torek, 13. 6. 2017</b>	<b>17.00 - 18.30</b>	<b>TVU 2017: Poklic me kliče.</b> Predavanje je namenjeno staršem, mladostnikom in odraslim, ki iščejo svoje poslanstvo. Vodi: Hermina Binder, dipl. ing. kem. teh. in certificirana grafologinja.
<b>Torek, 13. 6. 2017</b>	<b>17.00 - 18.30</b>	<b>Vesele urice.</b> Happy hours so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili nemščino in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.
<b>Torek, 13. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>TVU 2017: Premagati strah.</b> Opraviti s strahom ni preprosta naloga. Treba ga je ozavestiti v sebi in odkriti njegov izvor, ki se skriva v našem egu. Predavatelj Zoran Železnikar je o tej temi pred 17 leti napisal svojo prvo knjigo Planet strahu, odtlej pa si je nabral veliko novega znanja in izkušenj. Na predavanju bo predstavil tudi izkušnje iz njegovih delavnic.
<b>Sreda, 14. 6. 2017</b>	<b>9.00 - 10.30</b>	<b>TVU 2017: Ravnovesje - stalnica ali premičnica I.</b> Joga obraza s Patricijo Levstek in joga nidra z Iris Bukovac. »Skozi opazovanje se zavedamo spreminjanja in smo ves čas prebujeni v iskanju ravnovesja.« S seboj prinesite podlago. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.
<b>Sreda, 14. 6. 2017</b>	<b>10.00 - 11.30</b>	<b>Medkulturno v Kranju.</b> 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.
<b>Sreda, 14. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Fotografska delavnica.</b> Pregled fotografskih aparatov, uvod v funkcije fotografskega aparata, natančno razlago glavnih funkcij, preizkus posameznih funkcij fotoaparata, pregled osnov kompozicije in osnov osvetlitve vam bo predstavil Andraž Muljavec. S seboj prinesite fotografske aparate.
<b>Sreda, 14. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>TVU 2017: Ravnovesje - stalnica ali premičnica II.</b> Joga obraza s Patricijo Levstek in joga nidra z Iris Bukovac. »Skozi opazovanje se zavedamo spreminjanja in smo ves čas prebujeni v iskanju ravnovesja.« S seboj prinesite podlago. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si
<b>Četrtek, 15. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 20.00</b>	<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.
<b>Četrtek, 15. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Ego - naš navidezni prijatelj 8. del.</b> O entiteti, ki ima prevladujoč vpliv na naše notranje življenje, komajda kaj vemo. Na predavanju Zorana Železnikarja bo govora o njegovi naravi, o mehanizmih, ki jih uporablja, pasteh, ki nam jih nastavlja in še marsičem.
<b>Četrtek, 15. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Berimo s srcem.</b> Delile bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo. Delavnico vodi Sergeja Kovše.
<b>Petek, 16. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Družabni večer s tombolo.</b> Izvaja MD Z roko v roki.
<b>Torek, 20. 6. 2017</b>	<b>10.30 - 12.00</b>	<b>Vesele urice.</b> Happy hours so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili nemščino in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.
<b>Torek, 20. 6. 2017</b>	<b>17.00 - 18.30</b>	<b>TVU 2017: Kako preživeti menopavzo z nasmeškom?</b> Predavanje je namenjeno ženskam, ki se soočajo s prehodom v drugo obdobje življenja. Pridite, če želite razumeti, kaj se z vami dogaja, kako si pomagati in kakšne so možnosti izbire v skrbi za zdravo in uravnoteženo življenje. Predavanje vodi: Magdalena Fabčič, dipl. biologinja.
<b>Torek, 20. 6. 2017</b>	<b>17.30 - 19.00</b>	<b>Starševstvo-ni panike! BITI STARŠ JE POSLANSTVO.</b> 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. Tokrat bomo govorili o pomenu in mitih vzgoje in o tem, kaj pomeni oznaka razvajen otrok. Pogovor bo vodila Nataša Štupar Jarović uni.dipl.pedagoginja, spec. na področju predšolske vzgoje. Hkrati potekajo ustvarjalne delavnice za otroke.
<b>Torek, 20. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>TVU 2017: Plesna delavnica: Energijski ples boginj.</b> Prebujanje ustvarjalne svežine narekuje razpuščanje starega, uveljavljenega. Podajte se v neznano, saj le ženska, ki si vsak dan dovoli umiranje za novo rojstvo, ostaja sveža. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.
<b>Sreda, 21. 6. 2017</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>Četrtek, 22. 6. 2017</b>	<b>17.00 - 18.30</b>	<b>Pogovorna skupina: 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.
<b>Četrtek, 22. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>TVU 2017: Bioterapija po metodi Zdenka Domančiča.</b> Predavanje na temo bioenergije in predstavitev ter praktični prikaz bioterapije po metodi Zdenka Domančiča.
<b>Petek, 23. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Družabni večer - Tarok.</b> Družabni večer ob igri taroka.
<b>Torek, 27. 6. 2017</b>	<b>9.30 - 10.30</b>	<b>Z dihanjem do boljšega zdravja.</b> Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
<b>Torek, 27. 6. 2017</b>	<b>17.00 - 18.30</b>	<b>Vesele urice.</b> Happy hours so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili angleščino in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.
<b>Četrtek, 29. 6. 2017</b>	<b>18.00 - 20.00</b>	<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.

#### POČITNIŠKE AKTIVNOSTI

V času poletnih počitnic med 26. 6. 2017 in 31. 8. 2017 v Medgeneracijskem centru Kranj nudimo popestritev počitniških dni otrok z zanimivimi, zabavnimi, družabnimi in poučnimi vsebinami, staršem pa prihranimo skrb, kje bo njihov otrok med počitnicami in kaj bo počel. Vrata Medgeneracijskega centra Kranj bodo med počitnicami odprta od 8.00 do 16.00 ure za vse otroke, starejše od 5 let. Obvezne so predhodne prijave na [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).

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