



Večgeneracijski center Gorenjske

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

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Sreda, 3. 5. 2017	10.00 - 11.30	Medkulturno v Kranju. 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.
Četrtek, 4. 5. 2017	17.00 - 19.30	Samozavest in zaupanje. Na predavanju dr. Kristine Knific s praktičnimi primeri bomo spoznali temelje za izboljšanje samozavesti in zaupanja.
Četrtek, 4. 5. 2017	17.00 - 19.30	Resnične potrebe ženske v času poroda in po njem. Si lahko pomagamo do lažjega poroda z izbiro spremljevalcev in porodnega okolja, ki nam bo zagotavljalo pravo orkestracijo hormonov za čudovit, sproščen, ekstatičen porod? Kaj pa ve menite o tem? Vabljeni na ogled filma Orgazmični porod ter izmenjavi mnenj s Susano Diez Rupnik, porodna in poporodna doula.
Četrtek, 4. 5. 2017	18.00 - 20.00	Maketarska delavnica. 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, 4. 5. 2017	19.30 - 21.00	Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).
Petek, 5. 5. 2017	17.00 - 19.30	Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific. Prijave in informacije sprejemamo na: resitve@luniverza.si
Sobota, 6. 5. 2017	10.00 - 12.30	Slikarska delavnica za otroke. Društvo rojakov Plava in Gusinja Izvor Kranj bo izvedlo slikarsko delavnico risanja v naravi za otroke, pod strokovnim vodstvom slikarja in prof. lik. kulture Skenderja Bajroviča iz likovne šole SAB iz Ljubljane. Otroci naj s seboj prinesejo dekice, saj bo v primeru lepega vremena slikanje potekalo zunaj.
Ponedeljek, 8. 5. 2017	17.00 - 18.30	Krožni ogled kanjona reke Kokre. Zbirno mesto pred Medgeneracijskim centrom. Vodi Janko Zupan.
Ponedeljek, 8. 5. 2017	18.00 - 19.30	Gobe in gobarjenje. 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.

Ponedeljek, 8. 5. 2017	18.00 - 20.00	Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljše samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober.
Torek, 9. 5. 2017	8.00 - 10.00	Slovenija, moja dežela. Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.
Torek, 9. 5. 2017	9.00 - 10.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
Torek, 9. 5. 2017	10.30 - 12.00	Vesele urice 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.
Torek, 9. 5. 2017	17.30 - 19.00	Starševstvo-ni panike! Na srečanju se bomo pogovarjali o značilnostih zgodnjega in srednjega otroštva. Pogovor bo vodila Nataša Štupar Jarović uni.dipl.pedagoginja, spec. na področju predšolske vzgoje.
Sreda, 10. 5. 2017	10.00 - 11.30	Medkulturno v Kranju. 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.
Sreda, 10. 5. 2017	10.00 - 11.30	Delavnica ličenja. Vabljeni vsi, ki bi radi spoznali uporabne lepote trike kozmetičarke Zvonke Krančan. Delavnica bo potekala v Domu upokojencev Kranj.
Sreda, 10. 5. 2017	14.00 - 18.00	Steklen nakit in fuzija stekla. Spoznali boste lastnosti stekla, se ga naučili rezati, izdelati pladenj in nakit. Pri delu boste uporabili različne barve v prahu, pri nakitu uporabili posebno, visokotemperaturno odporno žico... Vsak udeleženec bo izdelal vsaj pet kosov nakita in en pladenj. Zaradi specifične barve za steklo, se bo delavnica izvedla na naslovu: Keramika in lončarstvo Barba Štemberger Zupan, Krožna pot 11, Voglje, 4208 Šenčur. Obvezne so prijave zaradi omejenega števila mest.
Sreda, 10. 5. 2017	18.00 - 20.00	Petje ljudskih pesmi. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Četrtek, 11. 5. 2017	18.00 - 19.30	Predavanje: Duhovni svet starih kultur. Predstave o potovanjih človeške zavesti in duše od starejših šamanskih mitologij do začetkov starogrške filozofije. Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture.
Četrtek, 11. 5. 2017	18.30 - 20.00	Predavanje: Bolezen - zakaj pride, kako se ji izogniti? Na predavanju Tatjane Miljavec bomo pogledali, kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje, srečo in kako odnosi vplivajo na naše zdravje.
Petek, 12. 5. 2017	10.00 - 12.00	Mlečna steza - pot do uspešnega dojenja. Oglad filma, ki nam predstavi različne postopke in pristope k uspešnemu dojenju, kako kot doječa mama krepiti sigurnost vase, se sprostiti, da boste vi in vaš otrok resnično lahko uživali v dojenju. Po filmu sledi pogovor s porodno spremljevalko-doulo Susano Diez Rupnik o pomenu prvega podoja, kako začeti z dojenjem ter kako se uspešno soočati s težavami, dvomi in strahovi pri tem.
Petek, 12. 5. 2017	18.00 - 19.30	Zverinice iz Smeholandije-predstavitev knjige. Gre za novo in prvo knjigo z otroškimi pesmicami avtorice Petre Kaltenekar Gaberc. Pesmice opisujejo živali s človeškimi lastnostmi. So humorno obarvane

		in vsaka nosi posebno sporočilo. Navdih zanje Petra dobiva iz vsakdanjih situacij, v nekaterih nastopajo tudi njeni prijatelji.. Vabljeni na druženje polno smeha
Ponedeljek, 15. 5. 2017	17.00 - 20.00	TVU 2017: KUD Bitnje se predstavi. Članice društva bodo tisti dan postale manekenke svojih lastnih »znamk« oblek, tunik, torb, šalov, kap in nakita. Pripravile bodo tudi ustvarjalno delavnico: izdelovanje obeskov za ključke in kvačkane ogrlice.
Ponedeljek, 15. 5. 2017	17.00 - 20.00	Moč in radost učenja v krogu družine. Splošno znano je, da otroci v današnjem času veliko prostega časa preživijo za računalnikom, medtem ko starši prihajajo domov v poznih popoldanskih urah in časa za skupno druženje enostavno zmanjka. Naj bo ta dan drugačen. V Medgeneracijskem centru Kranj bomo poskrbeli za pustolovščino v kanjonu Kokre in medsebojno učenje različnih uporabnih znanj. Vas pa prosimo, da poskrbite za dobro voljo in rezervacijo termina v vašem koledarju. Ne zamudite dneva, ko starši ponovno lahko za trenutek postanete otroci, otroci pa morda za trenutek odrasli. Se vidimo na zabavnem popoldnevu. Prosimo za prijave.
Torek, 16. 5. 2017	8.00 - 10.00	Slovenija, moja dežela. Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.
Sreda, 17. 5. 2017	18.00 - 19.30	Odprta skupina za samopomoč. Skupina, ki jo organizira Slovensko društvo Hospic, bo namenjena druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnosti za izmenjavo izkušenj, pogovor.
Četrtek, 18. 5. 2017	9.00 - 12.00	Kreativno in uporabno ustvarjanje za brezposelne. Ročno oblikovanje sklede s pomočjo uporabe šablone. Uporabljali bomo slovensko glino, preprosto dekorativno tehniko in zdravju neoporečno glazuro. Končni izdelek bo namenjen uporabi v gospodinjstvu. Prijave so obvezne zaradi omejenega števila prostih mest.
Četrtek, 18. 5. 2017	18.00 - 20.00	Maketarska delavnica. 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, 18. 5. 2017	18.00 - 19.30	Ego - naš navidezni prijatelj VII. del. 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.
Četrtek, 18. 5. 2017	18.00 - 19.30	Berimo s srcem. Delili bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo. Delavnico vodi Sergeja Kovše.
Petek, 19. 5. 2017 Sobota, 20. 5. 2017	17.00 - 19.00 9.00 - 12.00	Naredi svojo skledo za jed na žlico. Ročno oblikovanje sklede s pomočjo uporabe šablone. Uporabljali bomo slovensko glino, preprosto dekorativno tehniko, poslikavo z engobami in zdravju neoporečno glazuro. Končni izdelek bo namenjen uporabi v gospodinjstvu. Otroci pa si bodo lahko izdelali tudi manjšo glineno žival. Delavnico izvaja Keramika in lončarstvo Barba Štemberger Zupan. Obvezne so prijave na delavnico zaradi omejenega števila mest.
Petek, 19. 5. 2017	17.00 - 18.30	TVU 2017: Srečanje Biodanze za več življenja in boljši stik s seboj/drugimi. Gibalno srečanje ob skrbno izbrani glasbi, ki spodbuja

		integracijo človeka ter razvoj človekovih potencialov. Ni ples in deluje na metodologiji "doživljanj". Vodi Nataša Kern.
Petek, 19. 5. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki.
Sobota, 20. 5. 2017	10.00 - 12.00	TVU 2017: Kje se skrivajo zaposlitvene priložnosti? Kako se sistematično lotiti iskanja ustrezne zaposlitve? Kje dobiti informacije, kdo vam pri tem lahko pomaga? Ali veste kaj želite delati, kaj vas zanima, kako kandidirati za neko delovno mesto? Na osnovi testiranja miselne naravnosti (za katero poklicno področje ste bolj ustrezni) se boste prepričali, ali razmišljate v pravi smeri oz. na katerem področju boste boljši. Vodi Nives Fortunat Šircelj, univ. dipl. psih.
Ponedeljek, 22. 5. 2017	18.00 - 20.00	Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober.
Torek, 23. 5. 2017	8.00 - 10.00	Slovenija, moja dežela. Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.
Torek, 23. 5. 2017	9.00 - 10.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
Torek, 23. 5. 2017	17.30 - 20.30	Starševstvo-ni panike! Na srečanju se bomo pogovarjali o možnostih reševanja konfliktov. Pogovor bo vodila Nataša Štupar Jarović uni.dipl.pedagoginja, spec. na področju predšolske vzgoje.
Torek, 23. 5. 2017	18.00 - 19.30	Predavanje o fibromialgiji. Na predavanju Veronike Felicijan, prof. psihologije in pedagogike boste spoznali pomen duševnih dejavnikov pri nastanku in poteku bolezni fibromialgija. Fibromialgija je kronični mišično-skeletni bolečinski sindrom, ki je velikokrat nepojasnen in se kaže v močni utrujenosti, bolečinah v mišicah, vezeh in kitah.
Torek, 23. 5. 2017	18.00 - 20.00	TVU 2017: Dan odprtih vrat društva Svetlin. Predstavitve načina zdravega prehranjevanja na podlagi energijskega potenciala, katerega razberemo iz astroloških kart. Za pripravo astrološke karte je potrebno vedeti datum, kraj in čas rojstva.
Sreda, 24. 5. 2017	17.00 - 20.00	TVU 2017: Srečanje bralnega krožka Sorško polje. V okviru KUD Bitnje že od leta 2004 deluje bralni krožek Sorško polje, v katerem se bralke srečujejo vsake tri tedne. Članice društva bodo uprizorile srečanje bralnega krožka ter bralni virus poskušale razširiti na obiskovalce.
Sreda, 24. 5. 2017	18.00 - 20.00	Petje ljudskih pesmi. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Četrtek, 25. 5. 2017	17.00 - 18.30	TVU 2017: Spolno zdravje žensk od A do Ž. Izvedeli bomo kakšni dejavniki vplivajo na spolno zdravje odrasle ženske, možne bolezni in načine za zdravo in zadovoljno spolno življenje. Vodi Ula Hribar Babinski, dipl. med. sestra.
Četrtek, 25. 5. 2017	17.00 - 18.00	Pogovorna skupina: 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.
Petek, 26. 5. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer – Tarok.
Torek, 30. 5. 2017	18.00 - 20.00	TVU 2017: Dan odprtih vrat društva Svetlin. Predstavitve načina zdravega prehranjevanja na podlagi energijskega potenciala, katerega

		razberemo iz astroloških kart. Za pripravo astrološke karte je potrebno vedeti datum, kraj in čas rojstva.
Torek, 30. 5. 2017	17.00 - 18.30	Vesele urice 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 obrazy.
Sreda, 31. 5. 2017	17.00 - 18.30	TVU 2017: Kaj sanjamo. Človek sanja od vekomaj. O sanjah se je razvila prava znanost. Na predavanju vam bo Nadine Radesky, psihološka astrologinja predstavila, kako sanje razumeti kot intuitiven proces klica duše sanjalca.
Sreda, 31. 5. 2017	18.00 - 19.30	Predavanje o astrologiji: Ko stari učitelj spregovori. Saturn-kje so omejitve, kje smo modri, kaj se moramo naučiti? Predavanje Tadeja Šinka.

* 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.