



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

»Negujte svojo moč, svojo ustvarjalnost, svojo rahločutnost, svojo samozavest in svojo ljubezen do lepote.« (Louise L. Hay)»

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
Ponedeljek, 2. 10. 2017	10.15 – 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 2. 10. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdravo hrbtenico za zaposlene. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Ponedeljek, 2. 10. 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.
Torek, 3. 10. 2017	8.00 – 10.00	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacijo za potrebe vsakdanjega življenja.
Torek, 3. 10. 2017	17.00 - 18.00	Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 3. 10. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 3. 10. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 3. 10. 2017	10.00 – 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 3. 10. 2017	16.30 – 17.30	Vesele urice. Si želite konverzacijo v angleščini na sproščen in neformalen način?
Torek, 3. 10. 2017	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Lahko prinesete tudi svoj stroj. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si .
Torek, 3. 10. 2017	18.00 - 19.30	Vaje za dame. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 4. 10. 2017	10.00 – 12.30	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, 5. 10. 2017	9.00 – 10.30 spremenjena ura	Joga. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 5. 10. 2017	17.00 - 19.00	Turnir v namiznem tenisu. Turnir v namiznem tenisu za vse generacije.
Četrtek, 5. 10. 2017	17.00 – 19.30	Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj- II. del. 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, 5. 10. 2017	17.00 – 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Četrtek, 5. 10. 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, 5. 10. 2017	18.00 – 19.30	Predavanje: Zima brez gripe in prehlada. Kako na naraven način okrepiti imunski sistem in se izogniti boleznim. Slišali bomo tudi uspešne zgodbe in primere.
Četrtek, 5. 10. 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, 6. 10. 2017	8.30 - 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Petek, 6. 10. 2017	17.00 – 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanja in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Ponedeljek, 9. 10. 2017	10.15 – 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 9. 10. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdrava hrbtenico za zaposlene. Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Ponedeljek, 9. 10. 2017	17.00 - 18.30	Kvačkanje. 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.
Ponedeljek, 9. 10. 2017	18.00 - 19.00	Ogled Prešernovega gaja. Zbor je pred vhodom v Prešernov gaj iz Partizanske ulice.
Ponedeljek, 9. 10. 2017	16.30 – 17.30 spremenjena ura	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Torek, 10. 10. 2017	8.00 - 10.00	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacijo za potrebe vsakdanjega življenja.
Torek, 10. 10. 2017	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 10. 10. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 10. 10. 2017	9.00 - 10.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.
Torek, 10. 10. 2017	10.00 - 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 10. 10. 2017	17.00 – 18.00	Vesele urice. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način.
Torek, 10. 10. 2017	18.00 - 19.30	Vaje za dame. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 11. 10. 2017	10.00 – 12.30	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, 11. 10. 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.
Sreda, 11. 10. 2017	18.00 – 20.00	Sreda za moške: Moški, ženska, ego in partnerski odnos. Predavanje in kratka delavnica o odnosih. Predavatelj bo skozi lastne primere in izkušnje

		bo predstavil spretnost za pospešeno osebno rast in premike v odnosih, ki bi jo moral znati vsak moški. Na predavanju boste delček moči te spretnosti lahko občutili tudi sami. Več o predavatelju in pristopu izveste na: www.ljubevnik.si .
Sreda, 11. 10. 2017	18.00 – 19.30	Gobe in gobarjenje. Osredotočili se bomo na določanje gob v živo. Tudi vi lahko prinesete do 5 različnih gob in jih bomo poskušali določiti in povedati kakšno zgodbo o prineseni vrsti. Prav tako pa lahko prinesete svojo literaturo, da vidimo, ali je le ta zastarela in neuporabna ali ne.
Četrtek, 12. 10. 2017	9.00 – 10.30 spremenjena ura	Joga. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 12. 10. 2017	17.00 – 18.00	Kako obvladati finance. S finančnimi omejitvami se srečujemo vsak dan. Vabljeni ste na tretjo delavnico o denarju.
Četrtek, 12. 10. 2017	17.00 – 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitev.
Četrtek, 12. 10. 2017	18.00 – 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna večina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 12. 10. 2017	18.00 – 19.30	Likovno ustvarjanje za mlade. Vabljeni dijaki in študentje, ki imajo željo po likovnem ustvarjanju.
Četrtek, 12. 10. 2017	18.00 – 19.30	Predavanje: Zakaj stresi povzročajo bolezni. Stres lahko obvladate, ko razumete: zakaj stres povzroča bolezni, kako se učinkovito zavarovati pred stresom, vpliv prehrane na stres.
Petek, 13. 10. 2017	8.30 - 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Petek, 13. 10. 2017	17.00 – 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanja in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 13. 10. 2017	18.00 - 19.30	Predavanje: Duhovni svet starih kultur.
Ponedeljek, 16. 10. 2017	10.15 – 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 16. 10. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdrava hrbtenico za zaposlene. Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Ponedeljek, 16. 10. 2017	17.30 – 19.30	Starševstvo-ni panike!. 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. Vsakič bo predstavljena različna vsebina iz področja vzgoje, starševstva. Hkrati bodo potekale družabne, ustvarjalne igre za otroke.
Ponedeljek, 16. 10. 2017	18.00 - 19.30	Kvačkanje za mlade do 25. leta. Spretnosti oblikovanja zapestnic, brošk, uhanov, ipd.
Ponedeljek, 16. 10. 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.
Torek, 17. 10. 2017	8.00 – 10.00	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacijo za potrebe vsakdanjega življenja.
Torek, 17. 10. 2017	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 17. 10. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 17. 10. 2017	10.00 – 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 17. 10. 2017	17.00 - 19.00	Kulinarično popoldne. Mesili, valjali in oblikovali bomo piškotke in se veselili sladkih dobrot.

Torek, 17. 10. 2017	19.00 - 20.30	Vaje za dame. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 18.10.2017	10.00 – 12.30	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, 18.10.2017	18.00 - 20.00	Odprta skupina za samopomoč. Skupina, ki jo organizira Slovensko društvo Hospic, bo namenjena druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnosti za pogovor in izmenjavo izkušenj.
Četrtek, 19. 10. 2017	9.00 – 10.30 spremenjena ura	Joga. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 19. 10. 2017	17.00 – 18.00	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, 19. 10. 2017	17.00 – 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Četrtek, 19. 10. 2017	18.00 – 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 19. 10. 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, 19. 10. 2017	18.00 - 19.30	Berimo s srcem. Delile bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo.
Četrtek, 19. 10. 2017	18.00 – 19.30	Predavanje: Vse o hrani, prehranskih dopolnilih in nadomestilih brez dlake na jeziku. Predstavljajte si, da vam zdravnik napiše recept za brokoli, česen, proseno kašo in maslo. Ob vašem začudenem pogledu vam objasni, zakaj je bila prosena kaša najljubša jed Nikole Tesle, zakaj je bila včasih margarina roza barve, kako antioksidanti preprečujejo raka.
Petek, 20. 10. 2017	8.30 - 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Petek, 20. 10. 2017	17.00 – 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanja in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 20. 10. 2017,	18.00 – 19.30	Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki.
Ponedeljek, 23. 10. 2017	10.15 – 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 23. 10. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdrava hrbtenico za zaposlene. Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Ponedeljek, 23. 10. 2017	17.00 - 18.30	Kvačkanje. 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, 24. 10. 2017	8.00 – 10.00	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacijo za potrebe vsakdanjega življenja.
Torek, 24. 10. 2017	17.00 - 18.00	Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 24. 10. 2017	18.00 - 19.00	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 24. 10. 2017	10.00 – 11.30	Telovadba za psiho-fizično ravnovesje.
Torek, 24. 10. 2017	10.30 – 11.30	Vesele urice. Si želite konverzacijo v angleščini na sproščen in neformalen način?
Torek, 24. 10. 2017	17.00 - 18.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresa, se sprostimo in povežemo s seboj.

Torek, 24. 10. 2017	17.00 – 18.00	Vesele urice. Namenjene so 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.
Torek, 24. 10. 2017	18.00 - 19.30	Vaje za dame. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Sreda, 25. 10. 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.
Sreda, 25. 10. 2017	18.00 – 20.00	Sreda za moške: Moški, ženska, ego in partnerski odnos. Predavanje in kratka delavnica o odnosih. Predavatelj bo skozi lastne primere in izkušnje bo predstavil spretnost za pospešeno osebno rast in premike v odnosih, ki bi jo moral znati vsak moški. Na predavanju boste delček moči te spretnosti lahko občutili tudi sami. Več o predavatelju in pristopu izveste na: www.ljubevnik.si .
Četrtek, 26. 10. 2017	9.00 – 10.30 spremenjena ura	Joga. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 26. 10. 2017	17.00 – 18.00	Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev.
Četrtek, 26. 10. 2017	18.00 – 19.00	Tai Chi. Sprostilna meditativna veščina krepi vitalno življenjsko energijo.
Četrtek, 26. 10. 2017	18.00 – 19.30	Likovno ustvarjanje za mlade. Vabljeni dijaki in študentje, ki imajo željo po likovnem ustvarjanju..
Četrtek, 26. 10. 2017	18.00 – 19.30	Predavanje: Biti ali ne biti - vitamin C. Kronološki pregled uporabe vitamina C pri preprečevanju in zdravljenju bolezni.
Petek, 27. 10. 2017	8.30 - 10.00	Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Petek, 27. 10. 2017	17.00 – 18.00	Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanja in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje.
Petek, 27. 10. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.
Ponedeljek, 30. 10. 2017	10.15 – 11.15	Joga. Vadba za telo, um in duha.
Ponedeljek, 30. 10. 2017	16.30 - 18.00	Vadba za zdrava hrbtenico za zaposlene. Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin
Ponedeljek, 30. 10. 2017	8.00 - 16.00	Jesenske počitnice 2017. Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti v Medgeneracijskem centru Kranj. Dopoldanska delavnica poteka od 8. do 12. ure, popoldanska pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je tudi možnost toplega obroka. Kosilo pripelje Sodexo in stane 2,50 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času jesenskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.

* 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.