



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 I. 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
Petek, 1. 9. 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.
Torek, 5. 9. 2017	17.00 - 18.00	Vesele urice. Si želite konverzacijo v angleščini na sproščen in neformalen način.
Torek, 5. 9. 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, 6. 9. 2017	17.00 - 18.30	Predstavitve NPK in priprave na vključitev v aktualne NPK. Vabljeni vsi, ki bi želeli spoznati različne možnosti izobraževanja za pridobitev NPK - nacionalne poklicne kvalifikacije ali verifikacijo svojih neformalno pridobljenih znanj.
Četrtek, 7. 9. 2017	17.00 - 19.00	Predavanje: Uvod v umetnost zastavljanja vprašanj. Kakovost odgovorov, ki jih v življenju dobimo od samega sebe, je odvisna predvsem od znanja zastavljanja vprašanj pravemu naslovníku. Samoizpraševanje je tudi odpiranje svojega zavedanja novemu, spoznavanje osebne resnice in osnov na katerih je ta izgrajena. Odgovori razuma so glede "za življenje ključnih tem" pogosto različni od odgovorov, ki nam jih daje naš notranji vodnik (duša). Na predavanju bomo spoznali nekaj osnovnih veščin umetnosti zastavljanja vprašanj samemu sebi, kar strokovno poimenujemo tudi samocoaching.
Četrtek, 7. 9. 2017	18.00 - 20.00	Maketarska delavnica. Če vas veseli delo z različnimi materiali ali imate doma še nesestavljene makete, vam pri tem lahko pomagajo prostovoljci društva Svet v malem.
Četrtek, 7. 9. 2017	19.30 - 20.00	Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si ali na 041 724 134 (do zasedbe prostih mest).
Petek, 8. 9. 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, 8. 9. 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 .
Ponedeljek, 11. 9. 2017	18.00 - 20.00	Ogled Šmajdovega gradu. Ogled skritega gradu nad enim od redkih naravnih prehodov čez reko Kokro. Zbirno mesto na parkirišču Nogometnega kluba Britof.
Ponedeljek, 11. 9. 2017	18.00 - 19.30	Kvačkanje. Za začetni tečaj kvačkanja potrebujete kvačko 3,5 in garn Marinka.
Torek, 12. 9. 2017	9.00 - 10.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.

Torek, 12. 9. 2017	17.00 - 18.00	Vesele urice. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način.
Torek, 12. 9. 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, 13. 9. 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, 13. 9. 2017	18.30 - 20.00	Sreda za moške: Moški, ženska, ego in partnerski odnos. Gregor Kelt, raziskovalec partnerskih odnosov v različnih kulturah, ekstremni 5.000 km pohodnik, predavatelj in svetovalec za odnose in komunikacijo, vam bo skozi lastne primere in izkušnje predstavil dve temeljni orodji za pospešeno osebno rast in premike v odnosih.
Četrtek, 14. 9. 2017	17.00 - 18.00	Kako obvladati finance. S finančnimi omejitvami se srečujemo vsak dan. Vabljeni ste na drugo delavnico o denarju.
Četrtek, 14. 9. 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.
Petek, 15. 9. 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 katerim bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.
Petek, 15. 9. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka
Ponedeljek, 18. 9. 2017	10.15 - 11.15	Joga. Vadbo vodi Iris Bukovac Čulibrk.
Ponedeljek, 18. 9. 2017	18.00 - 19.30	Kvačkanje za mlade do 25. leta. Naučili se boste spretnosti oblikovanja zapestnic, brošk, uhanov, ipd.
Torek, 19. 9. 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. Komunikacija za potrebe vsakdanjega življenja.
Torek, 19. 9. 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, 19. 9. 2017	18.30 - 19.30	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 19. 9. 2017	10.00 - 11.00	Vesele urice. Si želite konverzacijo v angleščini na sproščen in neformalen način.
Torek, 19. 9. 2017	17.00 - 18.00	Vesele urice. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način.
Torek, 19. 9. 2017	17.00 - 19.00	Kulinarično popoldne - pečemo piškotke z domačo marmelado. Mesili, valjali in oblikovali bomo piškotke in se veselili sladkih dobrot.
Torek, 19. 9. 2017	18.00 - 19.30	Vaje za dame. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.
Četrtek, 21. 9. 2017	9.00 - 10.30	Joga. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 21. 9. 2017	17.00 - 20.00	Ozavestimo demenco: Sprehod za spomin. Vse od leta 1994 dalje je 21. september svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. V septembru – Svetovnemu mesecu Alzheimerjeve bolezni – vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin in s tem podprete naša prizadevanja za boljšo ozaveščenost in prepoznavanje demence na Gorenjskem. Dobimo se pred Medgeneracijskim centrom Kranj, Cesta talcev 7. Od tu se bomo sprehodili po kanjonu Kokre, čez mesto do Mestne knjižnice Kranj, kjer se bo ob 18. uri o demenci z vami pogovarjala novinarka Neva Železnik, ki je na to temo napisala že dve knjigi. Predstavili vam bomo tudi rezultate dvoletnega evropskega projekta Ljudske univerze Kranj in nove izobraževalne programe za osveščanje o demenci in delu z osebami z demenco. Še posebej vabimo osebe z demenco in njihove svojce, da se udeležijo sprehoda. Vabljeni!

Četrtek, 21. 9. 2017	18.00 - 20.00	Predavanje - Na sledi sebi: Prezrto čutenje. Predavanje Zorana Železnikarja o duhovni rasti.
Četrtek, 21. 9. 2017	18.00 - 20.00	Maketarska delavnica. Če vas veseli delo z različnimi materiali ali imate doma še nesestavljene makete, vam pri tem lahko pomagajo prostovoljci društva Svet v malem.
Četrtek, 21. 9. 2017	18.00 - 19.30	Berimo s srcem. Delili bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo.
Četrtek, 21. 9. 2017	19.00 - 20.00	Fotografska delavnica. Fotografiranje sončnega zahoda. S seboj prinesite fotografske aparate. Zbor v Medgeneracijskem centru Kranj.
Petek, 22. 9. 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, 22. 9. 2017,	18.00 - 19.30	Družabni večer s tombolo. Družabno igro za vse generacije vodi MD Z roko v roki.
Ponedeljek, 25. 9. 2017	10.15 - 11.15	Joga. Vadbo vodi Iris Bukovac Čulibrk.
Ponedeljek, 25. 9. 2017	17.30 - 19.00	Starševstvo-ni panike!. BITI STARŠ JE POSLANSTVO. Biti starš je poslanstvo. Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Osvetlili bomo morebitna vprašanja in stiske, ki se nam porajajo v vlogi starša. Izmenjevali bomo osebne izkušnje, predloge. Tema tokratne delavnice bo "razvjen otrok". V času delavnice je organizirano brezplačno varstvo za otroke.
Ponedeljek, 25. 9. 2017	18.00 - 19.30	Kvačkanje. Za začetni tečaj kvačkanja potrebujete kvačko 3,5 in garn Marinka.
Torek, 26. 9. 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. Komunikacija za potrebe vsakdanjega življenja.
Torek, 26. 9. 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, 26. 9. 2017	18.30 - 19.30	Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.
Torek, 26. 9. 2017	16.00 - 20.00	Z evropskim dnevom jezikov vsako leto 26. septembra obeležimo bogato jezikovno različnost Evrope: več kot 200 evropskih jezikov, 24 uradnih jezikov EU, okrog 60 regionalnih/manjšinskih jezikov, številni jeziki govorcev z drugih delov sveta. Tudi pri Ljudski univerzi Kranj želimo z našimi Happy hours spodbuditi ljudi vseh starosti k učenju jezikov, saj znanje tujih jezikov posameznikom ponuja več možnosti pri iskanju zaposlitve ter navezovanju stikov s prijatelji po celem svetu.
Torek, 26. 9. 2017	16.00 - 17.00	Evropski dan jezikov: Španščina. Španščina kot materni jezik je drugi najbolj razširjeni jezik na svetu (takoj za mandarinščino). Kot prvi jezik ga govori okoli 440 milijonov ljudi, obvlada pa ga 490 milijonov govorcev.
Torek, 26. 9. 2017	17.00 - 18.00	Evropski dan jezikov: Nemščina. »Jezika ne razumeš, dokler ne razumeš vsaj dveh.« Geoffrey Willans Se vam zdi učenje NEMŠČINE težko in zahtevno?
Torek, 26. 9. 2017	18.00 - 19.00	Evropski dan jezikov: Italijanščina. Njihova kulinarika navdušuje tudi najbolj zahtevne gurmane, dela njihovih umetnikov privabljajo ogromno pozornosti, sami pa so znani kot veliki zapeljivci. Veste katero državo imamo v mislih?
Torek, 26. 9. 2017	19.00 - 20.00	Evropski dan jezikov: Ruščina. Ruščina velja kot eden od jezikov prihodnosti. Spoznali boste rusko kulturo in mentaliteto, za katero ste gotovo že slišali. Ker ruščina sodi med slovanske jezike jo Slovenci razmeroma hitro osvojimo.
Torek, 26. 9. 2017	17.00 - 18.30	Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.
Torek, 26. 9. 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, 27. 9. 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, 27. 9. 2017	18.30 - 20.00	Sreda za moške: Moški, ženska, ego in partnerski odnos. Gregor Kelt, raziskovalec partnerskih odnosov v različnih kulturah, ekstremni 5.000 km pohodnik, predavatelj in svetovalec za odnose in komunikacijo, vam bo skozi

		lastne primere in izkušnje predstavil dve temeljni orodji za pospešeno osebno rast in premike v odnosih.
Četrtek, 28. 9. 2017	9.00 - 10.30	Joga. Vadba za telo, um in duha. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha.
Četrtek, 28. 9. 2017	18.00 - 20.00	Turnir v namiznem tenisu. Turnir v namiznem tenisu za vse generacije.
Petek, 29. 9. 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, 29. 9. 2017	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.

* 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.