



LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

**BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V KRANJU FEBRUAR 2020**

Obvezne prijave na dogodke na tel. **04 280 48 25** ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Pon., 3. 2. 2020	9.00 - 11.00	<b>Slovenija, moja nova država.</b> Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 3. 2. 2020	10.15 - 11.15	<b>Orientalni plesi.</b> Odrska plesna oblika, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.
Pon., 3. 2. 2020	15.30 - 16.30	<b>Metoda Feldenkrais.</b> učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbena podlago, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna, topla oblačila.
Pon., 3. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>FRANCOŠČINE.</b>
Pon., 3. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Vodeni ogled: Ogled zaodrja Prešernovega gledališča.</b> Seznanili se boste z zgodovinskim opisom nastanka in namena gledališke dejavnosti, si ogledali skrite kotičke gledališke stavbe in morda srečali katerega od gledaliških ustvarjalcev. Z vami bo izkušen turistični vodnik. Zbor pred Prešernovim spomenikom ob 17. uri
Pon., 3. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>„VAJE zadihaj“.</b> Skupinska vadba, kjer se učimo, kako se da razbremeniti in sprostiti se preko dihanja.
Pon., 3. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>Izkustveni ples za ženski razcvet.</b> Udeleženske boste stopile v stik same s seboj, okrepile svoje notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v duhovni in osebni rasti. Vzemite si čas zase.
Tor., 4. 2. 2020	9.00 - 10.30	<b>Movement Medicine.</b> Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha.
Tor., 4. 2. 2020	10.00 - 11.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>ANGLEŠČINE.</b>
Tor., 4. 2. 2020	16.00 - 17.00	<b>Jezikom slovensko.</b> Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 4. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Razumem, znam slovensko.</b> Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 4. 2. 2020	17.00 - 20.00	<b>Domači oskrbovalec.</b> Program usposabljanja.
Tor., 4. 2. 2020	18.00 - 20.00	<b>Ročna dela.</b> Vabljeni na izpopolnjevanje v pletenju in drugih ročnih delih.
Sre., 5. 2. 2020	9.30 - 11.30	<b>Preizkusimo se s čopičem.</b> Vabljeni na ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti.
Sre., 5. 2. 2020	10.00 - 11.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>RUŠČINE.</b>
Sre., 5. 2. 2020	15.00 - 16.00	<b>Plesne delavnice za ženske 55+.</b> ZAPRTA SKUPINA.
Sre., 5. 2. 2020	15.00 - 18.00	<b>Šah.</b> Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 5. 2. 2020	17.00 - 19.00	<b>Vrtenje v krogu in kako izstopiti iz njega 4. del.</b> Predavanje, ki je osredotočeno na odpuščanje in osvobajanje nezdravih povezav z bližnjimi. Vključuje vodeno meditacijo na temo osvobajanja karmičnih vezi.
Sre., 5. 2. 2020	19.15 - 21.15	<b>Skupinski pogovori in svetovanja.</b> Predavanju Vrtenje v krogu sledijo skupinski pogovori za osebno rast – potrebna predhodna prijava.
Čet., 6. 2. 2020	9.00 - 13.00	<b>Medkulturna kulinarčna delavnica.</b> Priprava sladice RAVANI.



Čet., 6. 2. 2020	9.30 - 11.00	<b>Jata - skupina za zdravo in aktivno preživljanje prostega časa.</b> Zdravo in aktivno preživljanje prostega časa z gibalnimi in kulturnimi delavnicami ter s pogovori o aktualnih temah.
Čet., 6. 2. 2020	10.00 - 12.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> Delavnica za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet., 6. 2. 2020	17.00 - 20.00	<b>Domači oskrbovalec.</b> Program usposabljanja.
Čet., 6. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>ITALIJANŠČINE.</b>
Čet., 6. 2. 2020	18.00 - 20.00	<b>Maketarske delavnice.</b> Vabimo vas na izdelovanje maket – makete, ki jih želite izdelati prinesite s seboj.
Čet., 6. 2. 2020	18.30 - 19.45	<b>OM Chanting.</b> Več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Petje zvoka OM v krogu razporejene skupine ljudi ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.
Pet., 7. 2. 2020	17.00 - 19.30	<b>Družabni večer – Tarok.</b> Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 7. 2. 2020	Od 18.00	<b>Magic.</b> Družabna igra s kartami.
Pon., 10. 2. 2020	9.00 - 11.00	<b>Slovenija, moja nova država.</b> Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 10. 2. 2020	10.15 - 11.15	<b>Orientalni plesi.</b> Odrska plesna oblika, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.
Pon., 10. 2. 2020	15.30 - 16.30	<b>Metoda Feldenkrais.</b> Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna, topla oblačila.
Pon., 10. 2. 2020	17.30 - 19.30	<b>Ustvarjalna delavnica: Valentinovo srce.</b> Izdelajte darilo za svojega Valentina.
Pon., 10. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>iVitalis vadba.</b> Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo krepimo mišice in notranje organe, njihove funkcije in energijske tokove, ki tečejo skozi organe. Z vadbo posredno vplivamo tudi na pomiritev čustev in misli. iVitalis vadba je nezahtevna in primerna za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve, ohranjanje zdravja.
Tor., 11. 2. 2020	9.30 - 10.30	<b>Vaje zadihaj za ciljne skupine.</b> Tokrat na sproščanje z dihalnimi vajami medse vabimo tudi vse osebe, ki so se srečale z boleznijo raka.
Tor., 11. 2. 2020	10.30 - 11.30	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>NEMŠČINE.</b>
Tor., 11. 2. 2020	16.00 - 17.00	<b>Jezikom slovensko.</b> Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 11. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Razumem, znam slovensko.</b> Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 11. 2. 2020	17.00 - 20.00	<b>Domači oskrbovalec.</b> Program usposabljanja.
Tor., 11. 2. 2020	18.00 - 19.00	<b>Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.</b> Vabljeni na pogovor v mednarodnem planskem pomožnem jeziku - esperanto.
Tor., 11. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>Meditacija za vsakogar.</b> Vabljeni na vodeno meditacijo.
Tor., 11. 2. 2020	18.00 - 20.00	<b>Ročna dela.</b> Vabljeni na izpopolnjevanje v pletenju in drugih ročnih delih.
Sre., 12. 2. 2020	10.00 - 11.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>ŠPANŠČINE.</b>
Sre., 12. 2. 2020	10.00 - 13.00	<b>Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov, telefonov. Naprave prinesite s seboj.
Sre., 12. 2. 2020	15.00 - 16.00	<b>Plesne delavnice za ženske 55+.</b> ZAPRTA SKUPINA.
Sre., 12. 2. 2020	15.00 - 18.00	<b>Šah.</b> Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 12. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Video projekcija potopisa.</b> Kurentovanje na Ptuj - potopisno predavanje z video projekcijo in pogovorom.
Sre., 12. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>Moje fantastično leto in njeno nadaljevanje ali življenje je lepo.</b> "Življenje in učenje ne tvorita samo rimo". Prisluhnite retrospektivi enega najlepših let v predavateljevem življenju.
Čet., 13. 2. 2020	10.00 - 12.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> Delavnica za razvoj temeljnih kompetenc.



Čet., 13. 2. 2020	17.00 - 18.30	<b>Življenje z izgubo.</b> V podporni skupini za mame, ki so izgubile otroka v nosečnosti, med ali po porodu, boste prisluhnile izkušnjam tistih, ki boste želele deliti svojo zgodbo. Srečanja so zaprtega tipa, predhodne prijave so obvezne.
Čet., 13. 2. 2020	17.00 - 20.00	<b>Domači oskrbovalec.</b> Program usposabljanja.
Čet., 13. 2. 2020	18.30 - 19.45	<b>OM Chanting.</b> Več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Petje zvoka OM v krogu razporejene skupine ljudi ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.
Pet., 14. 2. 2020	9.30 - 10.30	<b>Skupina za mamice.</b> Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo: porod, dojenje, medosebni odnosi, partnerstvo, nosečnost, vzgoja.
Pet., 14. 2. 2020	17.00 - 19.30	<b>Družabni večer – Tarok.</b> Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 14. 2. 2020	17.30 - 19.30	<b>Ljudsko petje.</b> Druženje ob petju ljudskih pesmi.
Pet., 14. 2. 2020	Od 18.00	<b>Magic.</b> Družabna igra s kartami.
Pon., 17. 2. 2020	9.00 - 11.00	<b>Slovenija, moja nova država.</b> Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 17. 2. 2020	10.00 - 11.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>FRANCOŠČINE.</b>
Pon., 17. 2. 2020	10.15 - 11.15	<b>Orientalni plesi.</b> Odrska plesna oblika, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.
Pon., 17. 2. 2020	15.30 - 16.30	<b>Metoda Feldenkrais.</b> Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna, topla oblačila.
Pon., 17. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>Izkustveni ples za ženski razcvet.</b> Udeleženke boste stopile v stik same s seboj, okrepile svoje notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v duhovni in osebni rasti. Vzemite si čas zase.
Tor., 18. 2. 2020	9.00 - 10.30	<b>Movement Medicine.</b> Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha.
Tor., 18. 2. 2020	16.00 - 19.30	<b>Družabni ples.</b> Družabni ples za pare in posameznike. Vabljeni vsi, ne glede na plesno predznanje.
Tor., 18. 2. 2020	16.00 - 17.00	<b>Jezikam slovensko.</b> Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 18. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Razumem, znam slovensko.</b> Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 18. 2. 2020	17.00 - 20.00	<b>Domači oskrbovalec.</b> Program usposabljanja.
Tor., 18. 2. 2020	18.00 - 20.00	<b>Ročna dela.</b> Vabljeni na izpopolnjevanje v pletenju in drugih ročnih delih.
Sre., 19. 2. 2020	10.00 - 11.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>RUŠČINE.</b>
Sre., 19. 2. 2020	15.00 - 16.00	<b>Plesne delavnice za ženske 55+.</b> ZAPRTA SKUPINA.
Sre., 19. 2. 2020	15.00 - 18.00	<b>Šah.</b> Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 19. 2. 2020	18.00 - 20.00	<b>Vpogledi v skrivno naravo človeka, 5. del.</b> V ciklusu predavanj publicist in predavatelj odpira teme, ki odpravljajo ezoterično (notranjo) plat človeka. Spoznanje duhovne plati bivanja odpira vrata v širše razumevanje sebe, sočloveka in stvarstva v celoti.
Čet., 20. 2. 2020	9.30 - 11.00	<b>Jata - skupina za zdravo in aktivno preživljanje prostega časa.</b> Zdravo in aktivno preživljanje prostega časa z gibalnimi in kulturnimi delavnicami ter s pogovori o aktualnih temah.
Čet., 20. 2. 2020	10.00 - 12.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> Delavnica za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet., 20. 2. 2020	10.30 - 11.30	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzijske urice <b>ITALIJANŠČINE.</b>
Čet., 20. 2. 2020	17.00 - 20.00	<b>Domači oskrbovalec.</b> Program usposabljanja.
Čet., 20. 2. 2020	17.00 - 18.30	<b>Življenje z osebo z demenco - individualno svetovanje.</b> Mesečna srečanja so namenjena medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco.
Čet., 20. 2. 2020	17.00 - 20.30	<b>Šahovski turnir.</b> Šahovski turnir je na sporedu vsak 3. četrtek v mesecu.



Čet., 20. 2. 2020	18.00 - 20.00	<b>Maketarske delavnice.</b> Vabimo vas na izdelovanje maket – makete, ki jih želite izdelati prinesite s seboj.
Čet., 20. 2. 2020	18.30 - 19.45	<b>OM Chanting.</b> Več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Petje zvoka OM v krogu razporejene skupine ljudi ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.
Pet., 21. 2. 2020	17.00 - 19.30	<b>Družabni večer - Tarok.</b> Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 21. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>Družabni večer - Tombola.</b> Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek, z lepimi in uporabnimi nagradami.
Pet., 21. 2. 2020	Od 18.00	<b>Magic.</b> Družabna igra s kartami.
Pon., 24. 2. 2020	9.00 - 11.00	<b>Slovenija, moja nova država.</b> Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 24. 2. 2020	10.15 - 11.15	<b>Orientalni plesi.</b> Odrska plesna oblika, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.
Pon., 24. 2. 2020	15.30 - 16.30	<b>Metoda Feldenkrais.</b> Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Na aktivnost prinesite vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti bodite v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna, topla oblačila.
Pon., 24. 2. 2020	17.30 - 19.30	<b>Ustvarjalne delavnice - Sovice iz blaga.</b> Izdelava sovic iz blaga s tehniko ročnega šivanja.
Pon., 24. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>Joga nidra.</b> Vaja, ki prinaša popoln sistem sproščanja in pomaga nevtralizirati učinke stresa. Prinesite podlogo za ležanje ter odejo.
Tor., 25. 2. 2020	16.00 - 17.00	<b>Jezikam slovensko.</b> Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.
Tor., 25. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Razumem, znam slovensko.</b> Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Tor., 25. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzacijske urice <b>NEMŠČINE.</b>
Tor., 25. 2. 2020	17.00 - 20.00	<b>Domači oskrbovalec.</b> Program usposabljanja.
Tor., 25. 2. 2020	18.00 - 19.00	<b>Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.</b> Vabljeni na pogovor v mednarodnem planskem pomožnem jeziku - esperanto.
Tor., 25. 2. 2020	18.00 - 19.30	<b>Meditacija za vsakogar.</b> Vabljeni na vodeno meditacijo.
Tor., 25. 2. 2020	18.00 - 20.00	<b>Ročna dela.</b> Vabljeni na izpopolnjevanje v pletenju in drugih ročnih delih.
Sre., 26. 2. 2020	10.00 - 11.30	<b>Osteoporoza in kako jo preprečiti z zdravo prehrano.</b> Preventivno predavanje.
Sre., 26. 2. 2020	15.00 - 16.00	<b>Plesne delavnice za ženske 55+.</b> ZAPRTA SKUPINA.
Sre., 26. 2. 2020	15.00 - 18.00	<b>Šah.</b> Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.
Sre., 26. 2. 2020	17.00 - 18.00	<b>Vesele urice:</b> Vabimo vas na konverzacijske urice <b>ŠPANŠČINE.</b>
Čet., 27. 2. 2020	9.30 - 11.00	<b>Jata - skupina za zdravo in aktivno preživljanje prostega časa.</b> Zdravo in aktivno preživljanje prostega časa z gibalnimi in kulturnimi delavnicami ter s pogovori o aktualnih temah.
Čet., 27. 2. 2020	9.30 - 10.30	<b>Umovadba in druženje.</b> Vaje za krepitev spomina v prijetni družbi.
Čet., 27. 2. 2020	10.00 - 12.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> Delavnica za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet., 27. 2. 2020	17.00 - 18.30	<b>Življenje z izgubo.</b> V podporni skupini za mame, ki so izgubile otroka v nosečnosti, med ali po porodu, boste prisluhnile izkušnjam tistih, ki boste želele deliti svojo zgodbo. Srečanja so zaprtega tipa, predhodne prijave so obvezne.
Čet., 27. 2. 2020	17.00 - 20.00	<b>Domači oskrbovalec.</b> Program usposabljanja.
Pet., 28. 2. 2020	9.30 - 10.30	<b>Skupina za mamice.</b> Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo: porod, dojenje, medosebni odnosi, partnerstvo, nosečnost, vzgoja.
Pet., 28. 2. 2020	17.00 - 19.30	<b>Družabni večer - Tarok.</b> Vabljeni na druženje ob igri taroka.
Pet., 28. 2. 2020	17.30 - 19.30	<b>Ljudsko petje.</b> Druženje ob petju ljudskih pesmi.
Pet., 28. 2. 2020	Od 18.00	<b>Magic.</b> Družabna igra s kartami.



### POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Od 17. 2. 2020 do 21. 2. 2020 med 8. in 16. uro

Za otroke od 6. do 12. leta so vsak dan na voljo dopoldanske in popoldanske aktivnosti, z možnostjo vmesnega plačljivega kosila.

Število mest je omejeno

Obvezne predhodne prijave sprejemamo od 3. 2. 2020 do zasedbe mest, na tel. št. 041 724 134 vsak delavni dan od 12. do 15. ure

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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

