



LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V KRANJU NOVEMBER 2019

Obvezne prijave na dogodke na tel. 041 724 134, 04 280 48 25 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Pon, 4. 11. 2019	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse priseljence nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon, 4. 11. 2019	9.00 - 10.30	Joga za starejše.
Pon, 4. 11. 2019	10.45 - 11.45	Orientalni plesi.
Pon, 4. 11. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za učence osnovne šole.
Pon, 4. 11. 2019	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib. Na vadbo prinesite vadbena podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Bodite obuti v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna in topla oblačila.
Pon, 4. 11. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice: slovenščina. Ste se priselili v Kranj in si želite izboljšati pogovorno slovenščino? Vabljeni na konverzijsko urico v slovenskem jeziku
Pon, 4. 11. 2019	17.00 - 19.00	Ogled Kranja - 1.del. Na ogledu stranskih ulic Kranja boste izvedeli nekaj zgodb o našem lepem mestu, mestu z bogato zgodovino. Zborna mesto je pred vodnjakom.
Pon, 4. 11. 2019	18.00 - 19.30	„VAJE zadihaj“. Skupinska vadba, kjer se učimo, kako se da razbremeniti in sprostiti se preko dihanja.
Pon, 4. 11. 2019	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. 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.
Torek, 5. 11. 2019	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja - zaprta skupina
Torek, 5. 11. 2019	11.00 - 13.00	Socialna aktivacija - zaprta skupina
Torek, 5. 11. 2019	9.00 - 10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha.
Torek, 5. 11. 2019	10.30 - 11.30	Vesele urice - NEMŠČINA.
Torek, 5. 11. 2019	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 5. 11. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 5. 11. 2019	18.30 - 19.30	Reševanje problemov kot hobi. Na predavanju bomo spoznali metode reševanje problemov: diagram ribje kosti, 5x zakaj in in POKA-YOKE mehanizme.
Sreda, 6. 11. 2019	17.00 - 19.00	Psihosocialne delavnice VIZ Kranj – zaprta skupina
Sreda, 6. 11. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ. Obvezne prijave
Čet, 7. 11. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju - delavnice za priseljence za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet, 7. 11. 2019	17.00 - 19.00	Pretekla življenja in njihov vpliv na sedanost. Na predavanju se bomo pogovarjali o možnostih za rešitev svojih sedanjih težav s potovanjem v dogodke preteklih življenj in kako pri tem pridobljena spoznanja uporabiti za rešitev svojih sedanjih težav.
Čet, 7. 11. 2019	17.00 - 18.30	Življenje z izgubo. Podporna skupina za mame, ki so izgubile otroka. Bodimo ena drugi opora, varen pristan in prostor, kjer lahko izrazimo vsa svoja čustva in strahove. Mesečna srečanja so zaprtega tipa, zato so obvezne prijave
Čet, 7. 11. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting. OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje.
Čet, 7. 11. 2019	19.15 - 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Skupinski pogovori način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb. Na skupinski pogovor se je potrebno predhodno prijaviti.
Petek, 8. 11. 2019	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 8. 11. 2019	17.30 - 19.30	Petje ljudskih pesmi. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Petek, 8. 11. 2019	17.30 - 19.30	Klasična in energetska medicina z roko v roki. Na predavanju bomo spoznali vaje za več osnovne življenjske energije. Pregledali bomo zgodovino postavljanja medicinske diagnostike, energetske tipe osebnosti in vpliv le teh na naš življenjski vsakdan. Na koncu sledi sprostitvena energetska meditacija.
Petek, 8. 11. 2019	18.00 - 21.00	Magic - družabna igra
Pon, 11. 11. 2019	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država
Pon, 11. 11. 2019	9.00 - 10.30	Joga za starejše.
Pon, 11. 11. 2019	10.0-11.00	Vesele urice - ŠPANŠČINA.
Pon, 11. 11. 2019	10.45 - 11.45	Orientalni plesi.
Pon, 11. 11. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ
Pon, 11. 11. 2019	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib. Metoda Feldenkrais je način učenja - učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, niti jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Vsakdo jih poskuša izpolniti v svojem časovnem ritmu, kolikor mu dopušča in omogoča telo.
Pon, 11. 11. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA.
Pon, 11. 11. 2019	17.30 - 19.30	Ustvarjalnica - Obeski za ključke iz starega jeansa:. Iz starega jeansa in pisanega blaga si bomo zašili ljubke obeske za ključke v obliki hišk. Pisani koščki blaga jim bodo vdahnili dušo in unikatnost. Obeske boste lahko obesili tudi na torbo ali nahrbtnik kot okras.
Pon, 11. 11. 2019	18.00 - 19.30	i.Vitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni.
Torek, 12. 11. 2019	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja - zaprta skupina
Torek, 12. 11. 2019	11.00 - 13.00	Socialna aktivacija ZAPRTA SKUPINA
Torek, 12. 11. 2019	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 12. 11. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 12. 11. 2019	18.00 - 19.30	Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči.
Torek, 12. 11. 2019	18.00 - 19.30	Vpogledi v skrivno naravo človeka, 2. del.. V ciklusu predavanj publicist in predavatelj odpira teme, ki odvijajo ezoterično (notranjo) plat človeka. Spoznanje duhovne plati bivanja odpira vrata v širše razumevanje sebe, sočloveka in stvarstva v celoti.
Torek, 12. 11. 2019	18.45 - 19.45	Tečaj mednarodnega jezika esperanto.
Sreda, 13. 11. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA.

Sreda, 13. 11. 2019	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ NOVA SKUPINA. Plesne delavnice so namenjene ženskam, ki želite razgibati svoje telo in poživiti duha.. Priporočena so udobna oblačila platenka vode in podloga za tla. Plešete lahko v nogavicah ali v oprjetih copatih.
Sreda, 13. 11. 2019	17.00 - 18.30	Afazijada - zaprta skupina
Sreda, 13. 11. 2019	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Zaradi omejenega števila šivalnih strojev so obvezne predhodne prijave. Lahko prinesete tudi svoj stroj
Čet, 14. 11. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju - delavnice za priseljence za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet, 14. 11. 2019	10.30 - 11.30	Vesele urice - ITALIJANŠČINA.
Čet, 14. 11. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice
Čet, 14. 11. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting.
Petek, 15. 11. 2019	9.30 - 11.30	Skupina za mamice
Petek, 15. 11. 2019	18.00 - 21.00	Magic – družabna igra
Petek, 15. 11. 2019	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tombola.
Ponedeljek, 18. 11. 2019	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država.
Pon, 18. 11. 2019	9.00 - 10.30	Joga za starejše.
Pon, 18. 11. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA.
Pon, 18. 11. 2019	10.45 - 11.45	Orientalni plesi.
Pon, 18. 11. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ
Pon, 18. 11. 2019	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon, 18. 11. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice: slovenščina. Ste se priselili v Kranj in si želite izboljšati pogovorno slovenščino? Vabljeni na konverzijsko urico v slovenskem jeziku.
Pon, 18. 11. 2019	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet
Torek, 19. 11. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja - zaprta skupina
Torek, 19. 11. 2019	11.00 – 13.00	Socialna aktivacija – zaprta skupina
Torek, 19. 11. 2019	16.00 - 18.00	Kulinarična delavnica za Sožitje. Delavnica za skupino mladih iz Sožitja.
Torek, 19. 11. 2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 19. 11. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - NEMŠČINA.
Torek, 19. 11. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Sreda, 20. 11. 2019	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Sreda, 20. 11. 2019	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ NOVA SKUPINA.
Čet, 21. 11. 2019	9.00 - 10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi
Čet, 21. 11. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju - delavnice za priseljence za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet, 21. 11. 2019	17.00 - 18.30	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. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.
Čet, 21. 11. 2019	17.00 - 18.30	Življenje z izgubo. Podporna skupina za mame, ki so izgubile otroka
Čet, 21. 11. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting.
Petek, 22. 11. 2019	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 22. 11. 2019	17.00 - 18.30	Doktrina ruskega znanstvenika dr. Grigorija Grabovoja. Vabljeni na predstavitev metod Grabovoi. Tekom srečanja bomo spoznali osnove Učenja Grabovoja in praktično izvedli nekaj enostavnih tehnik, s pomočjo katerih si ohranjamo in izboljšujemo zdravje, psihično počutje in ustvarjamo željene dogodke
Petek, 22. 11. 2019	17.30 - 19.30	Petje ljudskih pesmi
Petek, 22. 11. 2019	18.00 - 20.00	Magic - družabna igra
Pon, 25. 11. 2019	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država.
Pon, 25. 11. 2019	9.00 - 10.30	Joga za starejše.
Pon, 25. 11. 2019	10.45 - 11.45	Orientalni plesi.
Pon, 25. 11. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ
Pon, 25. 11. 2019	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon, 25. 11. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - ŠPANŠČINA.
Pon, 25. 11. 2019	17.30 - 19.30	Ustvarjalnica - Unikatni adventni venčki. S seboj prinesite nekaj vejic iglavcev, storžev, lubja ter trakove in manjše dekorativne dodatke v barvi po vaši izbiri.
Pon, 25. 11. 2019	18.00 - 19.30	Joga nidra. Joga nidra prinaša popoln sistem sproščanja, ki pomaga nevtralizirati učinke stresa. Prinesite podlogo za ležanje ter odejo. Obvezne prijave.
Torek, 26. 11. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina – zaprta skupina
Torek, 26. 11. 2019	11.00 – 13.00	Socialna aktivacija – zaprta skupina
Torek, 26. 11. 2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 26. 11. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 26. 11. 2019	18.00 - 19.30	Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči.
Torek, 26. 11. 2019	18.45 - 19.45	Tečaj mednarodnega jezika esperanto.
Sreda, 27. 11. 2019	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ NOVA SKUPINA.
Sreda, 27. 11. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - RUŠČINA.
Čet, 28. 11. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju: Večkulturne ustvarjalne delavnice za priseljence.
Čet, 28. 11. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - ITALIJANŠČINA.
Čet, 28. 11. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice.
Čet, 28. 11. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting.
Petek, 29. 11. 2019	18.00 – 20.00	Magic – družabna igra

Prijave na MCK: na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.