



BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V KRANJU

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

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Torek, 1. 10. 2019	8.30 – 9.30	Dobimo se na kavi Ob mednarodnem dnevu starejših začnite dan s kavo v LUK - medgeneracijskem centru in si ga obogatite na kakovostnem predavanju o zdravju in ob zabavnem in igrivem druženju z otroki.
Torek, 1. 10. 2019	9.30 - 11.00	Predavanje o zdravju starejših. Zdravje ni samo odsotnost bolezni in ljudje nismo samo skupek biokemijskih procesov, zato samo skrb za telesno zdravje ni dovolj. Na predavanju bomo spoznali, kako pomembno za zdravje se je spoznati in sprejeti na vseh ravneh. Vedno je pravi čas za preventivo.
Torek, 1. 10. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja. ZAPRTA SKUPINA
Torek, 1. 10. 2019	10.30 - 11.30	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Torek, 1. 10. 2019	11.00 - 11.45	Otroci na obisku. Ob mednarodnem dnevu starejših nas bodo obiskali učenci OŠ Staneta Žagarja in nam pripravili program aktivnosti za naše možgane, roke in smejalne mišice
Torek, 1. 10. 2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 1. 10. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 1. 10. 2019	17.00 - 20.00	Ustvarjalna delavnica: Risanje mandal. Če želimo zaživeti v harmoniji, moramo ponovno najti stik s samim seboj, se naučiti, kako slišati notranji glas. Preko mandal lahko odkrivamo samega sebe.
Torek, 1. 10. 2019	17.30 - 19.30	To delam zase: Kaj lahko starejši storimo zase? Tokrat bomo govorili o PREPADU MED GENERACIJAMI. Naš gost bo g. Sandi Lovše. Če nam bo čas dopuščal, se bomo pred vrnitvijo v naš vsakdan na koncu sprostili še s kratko meditacijo za povrnitev moči.
Sreda, 2. 10. 2019	15.00 - 16.30	Plesne delavnice za ženske 55+ POLNO
Četrtek, 3. 10. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju - delavnice za razvoj temeljnih kompetenc. Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc.
Četrtek, 3. 10. 2019	17.00 - 19.00	Vrtenje v krogu in kako izstopiti iz njega. Se na kakšnem področju v življenju vrtite v krogu? Vrtenje v krogu je doživljanje enih in istih situacij, pogosto v odnosih z drugimi ljudmi ali s samim seboj. Vrtenje v krogu izhaja iz polarnosti, ki se jih pogosto sploh ne zavedamo in so v nas samih. Na predavanju se bomo učili, kako polarnosti prepoznati in izstopiti iz kroga. Predava dr. Kristina Knific.
Četrtek, 3. 10. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice. Imate doma nesestavljene makete letal ali ladjic, nikakor pa ne veste, kako bi se lotili dela? Mogoče je vaš otrok maketo dobil kot darilo? Na delavnici vam bodo mojstri pokazali, kako lično sestaviti svojo maketo.
Četrtek, 3. 10. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting. OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Petje zvoka OM v krog razporejene skupine ljudi ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico. Za delavnico ni potrebno nobeno predznanje.
Četrtek, 3. 10. 2019	19.15 - 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Skupinski pogovori način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišanjem pridobiti povratno informacijo (do 13 drugih mnenj). Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev. Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine. Na skupinski pogovor se je potrebno predhodno prijaviti.
Petek, 4. 10. 2019	9.30 – 11.30	Skupina za mamice. Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo: porod, dojenje, medsebojni odnosi, partnerstvo, nosečnost, vzgoja
Petek, 4. 10. 2019	17.00 - 19.00	Gozdna terapija. Gozd je lep v vseh letnih časih in v vsakem vremenu. Jesen v nas prebudi pravljličnost, zimski gozd pomaga umiriti duha, pomlad nam požene svežo energijo skozi srce, poleti pa lahko um prepustimo lahkotnemu bivanju. Gozd je prvinski prostor, ki od vseh ekosistemov najbolj celostno in pomirjajoče učinkuje na človeško bitje.
Petek, 4. 10. 2019	10.00 - 11.00	Razstava likovnih izdelkov učencev OŠ Helene Puhar. Vabljeni na otvoritev razstave likovnih izdelkov učencev OŠ Helene Puhar, kjer se boste lahko ob kavi družili tudi z ustvarjalci in njihovimi učitelji ter jim tako izrazili priznanje.

Ponedeljek, 7. 10. 2019	8.30 - 10.30	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. S treningom komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja boste v novem okolju bolj uspešni.
Ponedeljek, 7. 10. 2019	9.00 - 10.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 7. 10. 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. Z nežnimi, lahкими gibi in usmerjeno pozornostjo, dosežemo optimalen način gibanja in izboljšanje telesnih funkcij. Na vadbo/lekcijo prinesete vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna in topla oblačila.
Ponedeljek, 7. 10. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice: slovenščina. Ste se priselili v Kranj in si želite izboljšati pogovorno slovenščino? Vabljeni na konverzacijsko urico v slovenskem jeziku.
Ponedeljek, 7. 10. 2019	18.00 - 19.30	„VAJE dihaj“. Skupinska vadba z Brigito, kjer odpravljamo plitko dihanje in se naučimo sproščanja posledic stresa.
Ponedeljek, 7. 10. 2019	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. 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.
Torek, 8. 10. 2019	9.00 - 10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha. Vodi Anda Perdan
Torek, 8. 10. 2019	10.0-11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja. ZAPRTA SKUPINA
Torek, 8. 10. 2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 8. 10. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 8. 10. 2019	18.00 - 19.00	Tečaj mednarodnega jezika esperanto. Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.
Torek, 8. 10. 2019	18.00 - 19.30	Tehnike pomnenja. Vsak človek je dnevno oblegan z različnimi informacijami. Predavatelj se je soočil s poplavo informacij in imel težave s pozabljanjem. Ustrašil se je, da ga zapuščata razum in spomin, ko je po »naključju« naletel na knjigo tehnik pomnenja. Predavatelj vam bo iz osebne izkušnje spregovoril o uspešni uporabi tehnik pomnenja: kako ločiti koristno od manj koristnega, kako si zapomniti pomembne stvari, podatke, številke, grafične prikaze, imena ljudi in krajev itd. Svoje pozitivne izkušnje želi deliti z vami.
Torek, 8. 10. 2019	18.00 - 19.30	Zdravilne meditacije. Meditacija vam omogoči stik z notranjo močjo. S poglobljanjem vase boste odkrili čudovite stvari, ki ležijo v vas.
Sreda, 9. 10. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Sreda, 9. 10. 2019	15.00 - 16.30	Plesne delavnice za ženske 55+ POLNO
Sreda, 9. 10. 2019	17.00 – 18.30	Afazijada. ZAPRTA SKUPINA
Četrtek, 10. 10. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju - delavnice za razvoj temeljnih kompetenc. Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc.
Četrtek, 10. 10. 2019	10.30 - 11.30	Vesele urice - ITALIJANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ITALIJANŠČINE.
Četrtek, 10. 10. 2019	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Šivalne stroje priskrbimo mi. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Četrtek, 10. 10. 2019	17.00 – 18.30	Življenje z izgubo. Izguba otroka je največja izguba, ki jo lahko doživimo. Pa naj bo to v nosečnosti, med ali po porodu. Spremljajo jo občutki strahotne žalosti, brezupa, jeze, nemoči... V podporni skupini za mame, ki so izgubile otroka v nosečnosti, med ali po porodu, bomo prisluhnile izkušnjam tistih, ki boste želele deliti svojo zgodbo. Mogoče bo zgodba katere izmed nas pomagala drugi na poti prebolevanja. 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.
Četrtek, 10. 10. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting. OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Petje zvoka OM v krog razporejene skupine ljudi ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico. Za delavnico ni potrebno nobeno predznanje
Petek, 11. 10. 2019	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 11. 10. 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, 11. 10. 2019	18.00 – 20.00	Predstavitvena delavnica Jaz sem moj glas. Zvok je največji zdravitelj, ki nas osvobaja, polni, podira naše blokade in omejitve, nas transformira, umirja, odstranjuje bolečine, nas ozavešča in ima še mnogo več dobrodejnih učinkov na nas in našo okolico. Delavnica je zvočno-energetska in je razdeljena v tri dele: energijske vaje za telo, zavestno dihanje in delo z zvokom v skupini.

Ponedeljek, 14. 10. 2019	8.30 - 10.30	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 bo vodila Mirjana Debelak.
Ponedeljek, 14. 10. 2019	9.00 - 10.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 14. 10. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice - ŠPANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ŠPANŠČINE.
Ponedeljek, 14. 10. 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. Z nežnimi, lahkiimi gibi in usmerjeno pozornostjo, dosežemo optimalen način gibanja in izboljšanje telesnih funkcij. Na vadbo/lekcijo prinesete vadbena podloga, manjšo blazino za pod glavo. Obuti v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna in topla oblačila.
Ponedeljek, 14. 10. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.
Ponedeljek, 14. 10. 2019	17.30 - 19.30	Ustvarjalnica - Lonček za pisala. Iz stare, prazne pločevinke si bomo izdelali prav poseben lonček za pisala in poskrbeli za red na pisalni mizi. Uporabili bomo kose blaga, okrasnih trakov in dodali nekaj dekorativnih izdelkov s katerimi bomo okrasili naše posebne lončke - zase ali za darilo.
Ponedeljek, 14. 10. 2019	18.00 - 19.30	i.Vitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo krepimo tako mišice kot tudi 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.
Ponedeljek, 14. 10. 2019	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. 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.
Torek, 15. 10. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja. ZAPRTA SKUPINA
Torek, 15. 10. 2019	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta
Torek, 15. 10. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 15. 10. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Torek, 15. 10. 2019	18.00 - 19.30	Vpogledi v skrivno naravo človeka, 1. del.. V ciklusu predavanj publicist in predavatelj odpira teme, ki odrivajo ezoterično (notranjo) plat človeka. Spoznanje duhovne plati bivanja odpira vrata v širše razumevanje sebe, sočloveka in stvarstva v celoti.
Sreda, 16. 10. 2019	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Sreda, 16. 10. 2019	15.00 - 16.30	Plesne delavnice za ženske 55+ POLNO
Četrtek, 17. 10. 2019,	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju - delavnice seznanjanja. Delavnice seznanjanja s slovensko družbo.
Četrtek, 17. 10. 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.
Četrtek, 17. 10. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice. Imate doma nesestavljene makete letal ali ladjic, nikakor pa ne veste, kako bi se lotili dela? Mogoče je vaš otrok maketo dobil kot darilo? Na delavnici vam bodo mojstri pokazali, kako lično sestaviti svojo maketo.
Četrtek, 17. 10. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting. OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Petje zvoka OM v krog razporejene skupine ljudi ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico. Za delavnico ni potrebno nobeno predznanje.
Petek, 18. 10. 2019	9.30 – 11.30	Skupina za mamice. Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo: porod, dojenje, medsebojni odnosi, partnerstvo, nosečnost, vzgoja
Petek, 18. 10. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč. Brezplačne individualne inštrukcije iz angleščine in drugih predmetov za osnovno šolo.
Petek, 18. 10. 2019	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tombola. Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Vabljeni na zabavo, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.
Ponedeljek, 21. 10. 2019	8.30 - 10.30	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. S treningom komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja boste v novem okolju bolj uspešni.
Ponedeljek, 21. 10. 2019	9.00 - 10.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 21. 10. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE

Ponedeljek, 21. 10. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč. Brezplačne individualne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.
Ponedeljek, 21. 10. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice: slovenščina. Ste se priselili v Kranj in si želite izboljšati pogovorno slovenščino? Vabljeni na konverzacijsko urico v slovenskem jeziku.
Ponedeljek, 21. 10. 2019	18.00 – 19.30	Predstavitve metode REIKI. Alternativna metoda zdravljenja s polaganjem rok ima lahko zdravilne učinke na telo in duha.
Torek, 22. 10. 2019	9.00 - 10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha. Vodi Anda Perdan.
Torek, 22. 10. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja. ZAPRTA SKUPINA
Torek, 22. 10. 2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 22. 10. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Torek, 22. 10. 2019	18.00 - 19.00	Tečaj mednarodnega jezika esperanto. Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.
Torek, 22. 10. 2019	18.00 - 19.30	Zdravilne meditacije. Meditacija vam omogoči stik z notranjo močjo. S poglobljanjem vase boste odkrili čudovite stvari, ki ležijo v vas.
Sreda, 23. 10. 2019	15.00 - 16.30	Plesne delavnice za ženske 55+ POLNO
Sreda, 23. 10. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijsko urico v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Četrtek, 24. 10. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju: Večkulturne ustvarjalne delavnice.
Četrtek, 24. 10. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - ITALIJANŠČINA. Si želite konverzacijsko urico v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ITALIJANŠČINE.
Četrtek, 24. 10. 2019	17.00 - 18.30	Življenje z izgubo. Izguba otroka je največja izguba, ki jo lahko doživimo. Pa naj bo to v nosečnosti, med ali po porodu. Spremljajo jo občutki strahotne žalosti, brezupa, jeze, nemoči... Včasih kar ne najdemo poti iz bolečine, sprašujemo se, kako in čemu naprej, večkrat pa ob tem ne najdemo sogovornika, ki bi razumel ali se znal pravilno odzvati na našo bolečino. Še najlaže se o tem pogovarjamo z drugimi osebami, ki so doživele to težko izkušnjo. V podporni skupini za mame, ki so izgubile otroka v nosečnosti, med ali po porodu, bomo prisluhnile izkušnjam tistih, ki boste želele deliti svojo zgodbo. Mogoče bo zgodba katere izmed nas pomagala drugi na poti prebolevanja. 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.
Četrtek, 24. 10. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting. OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Petje zvoka OM v krog razporejene skupine ljudi ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico. Za delavnico ni potrebno nobeno predznanje.
Petek, 25. 10. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč. Brezplačne individualne inštrukcije iz angleščine in drugih predmetov za osnovno šolo.
Petek, 25. 10. 2019	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 25. 10. 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.
Ponedeljek, 28. 10. 2019	8.00 - 16.00	Počitniške aktivnosti jesen 2019. Med jesenskimi šolskimi počitnicami organiziramo brezplačne počitniške delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti. Program poteka od 28. do 30. 10. 2019 od 8. do 16. ure v LUK - medgeneracijskem centru, Cesta talcev 7, Kranj. Vsak dan sprejmemo do 20 otrok. Dopoldanske delavnice potekajo od 8. do 12. ure, popoldanske pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je možnost toplega obroka za največ 3,50 EUR. ☑ Otroci naj zajtrkujejo doma, s seboj naj prinesejo malico. ☑ Prihod otroka na delavnice je mogoč samo ob 8. ali ob 13. uri. ☑ Otroci naj bodo primerno oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. ☑ V času zimskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.
Ponedeljek, 28. 10. 2019	8.30 - 10.30	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. S treningom komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja boste v novem okolju bolj uspešni.
Ponedeljek, 28. 10. 2019	9.00 - 10.30	Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlogo za vadbo. Obvezne prijave.
Ponedeljek, 28. 10. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - ŠPANŠČINA. Si želite konverzacijsko urico v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ŠPANŠČINE.
Ponedeljek, 28. 10. 2019	17.30 - 19.30	Ustvarjalnica - Unikatna vazica. Prazne steklenice bomo odeli v vrvi ali rafijo in jim vdahnili novo življenje v obliki ljubkih unikatnih vazic, ki bodo skupaj s cvetjem prinesle v naš dom nekaj posebnega.
Ponedeljek, 28. 10. 2019	18.00 - 19.30	Joga nidra. V današnjem svetu je stres vzrok premnogih bolezni, za katere ni pravih zdravil, naučiti se ga moramo obvladovati sami. Joga nidra prinaša popoln sistem sproščanja, ki pomaga nevtralizirati učinke stresa. Prinesite podlogo za ležanje ter odejo. Obvezne prijave.
Torek, 29. 10. 2019	8.00 - 16.00	Počitniške aktivnosti jesen 2019. Med jesenskimi šolskimi počitnicami organiziramo brezplačne počitniške delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti.

Torek, 29. 10. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja. ZAPRTA SKUPINA
Torek, 29. 10. 2019	17.00 - 19.00	Predavanje o zaposlitvenih možnostih.
Sreda, 30. 10. 2019	8.00 - 16.00	Počitniške aktivnosti jesen 2019.
Sreda, 30. 10. 2019	17.00 - 19.00	Priprava na pogovor o zaposlitvi.

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