

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV ZA ODRASLE

Slovenija, moja nova država - zaprta skupina

Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za priseljence, ki se želijo hitro in uspešno vključiti v družbo.

Vsak ponedeljek od 9. do 11. ure

Jezikam slovensko - ZA OTROKE - zaprta skupina

Delavnice slovenščine za otroke priseljencev

Vsako sredo ob 15.00

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

V času, ko se velik del našega življenja vrti okoli računalništva in telefonije, vam nudimo pomoč pri uporabi vaših naprav.

**Vsak ponedeljek 17.00 - 18.00 ure
ali po dogovoru**

GLEDALIŠČE ZA ODRASLE - 7. 6. 2022 ob 19.00

Ob zaključku aktivnosti Gledališče za odrasle vas ob 19.00 vabimo na kratko predstavo gledališke improvizacije, predstavo brez vnaprej pripravljenega scenarija, ki vam bo približala naše celoletno delo in ustvarjalnost, ki smo jo ob tem razvijali.

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujega jezika:

FRANCOŠČINA: torek, 7. 6. 2022 ob 17.00 uri

RUŠČINA: sredo, 8. 6. in 22. 6. 2022 ob 10.00 uri

ANGLEŠČINA: Ponedeljek 13. 6. 2022 ob 18.00 uri

TEDNI VSEŽIVLJENJSKEGA



UČENJA 2022



9. 5. - 12. 6. 2022

Parada učenja® 25. 5. 2022

Dam učencih se skupnosti

Program
TVU in PU

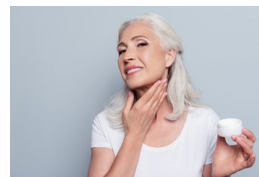


!! NOVO V MESECU JUNIJU !!

NEGA OBRAZA

Četrtek 2. 6. 2022 ob 17.00

Koža je bistvenega pomena za naše splošno zdravje in dobro počutje. Zdrava koža deluje kot pregrada med zunanjim svetom in notranjostjo telesa ter je naša najboljša in prva obrambna linija. Zato je še toliko bolj pomembno, da jo ustrezno negujemo. Na izobraževanju se boste naučili, kako kožo nahranimo oz. negujemo.



UMOVADBA IN DRUŽENJE

Sreda 15. 6. 2022 ob 10.00

Ponovno z vami. Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina. Z rednim izvajanjem ustreznih vaj si lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje telesnih funkcij.

ZDRAVE KOSTI, MIŠICE IN SKLEPI

Četrtek 16. 6. 2022 ob 10.00

Kosti, mišice in sklepi so podporni stebri našega telesa, so naš **gibalni sistem**. Da ostanemo trdnega zdravja, mobilni in se dobro počutimo do polne starosti, pa potrebujejo vseživljenjsko nego. K temu poleg redne telesne aktivnosti in zdrave prehrane prispeva tudi redna dostava »rezervnih delov« (dobra zaloga vitaminov in mineralov), ki jih bomo podrobneje spoznali na predavanju.



Ustvarjalna delavnica - LESENI NAKIT

Petek 17. 6. 2022 ob 10.00

Pobarvali bomo leseno verižico v poletnih barvah. Vsak udeleženec bo odnesel domov svoj unikatni izdelek.



LUK - medgeneracijski center

Prijave: mck-prijava@luniverza.si

04 280 48 25



*Program aktivnosti
Junij 2022*

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Maketarske delavnice
9. 6. in 23. 6. 2022 ob 17.30

**Preizkusimo se s čopičem -
drobne likovne umetnosti**
Vsaka sredo ob 9.00

ŠAH

Igranje šaha: vsako sredo
od 16. do 19. ure

AVSTRALSKA IGRA - RAVBAR REMI
Vsak torek ob 16.00

Igra s kartami na poseben način - pridite in se naučite.

NAMIZNI TENIS

Vsak dan od 8.00 do 20.00 ure
(predhodne prijave obvezne)

DRUŽABNI PLESI

Sreda 1. 6., 15. 6., ter 29. 6. 2022
od 16.00 do 19.30

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 17.00

Ljudsko petje : Vsak petek ob 17.30

Družabni večer - Tombola: 17. 6. 2022 ob 18.00

SKUPINSKE VADBE

Orientalni plesi

Vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00

Vsak petek od 10.30 do 11.30

Vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk. (zadnji teden v juniju se plesalke poslavljajo čez poletje. Ponovno bomo z vami jeseni.)

Vadba za zdravo hrbtenico

Vsak četrtek od 8.30 do 10.00

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. .

Klasična joga

Torek, 7. 6. in 21. 6. 2022 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

Četrtek, 9. 6. in 23. 6. 2022 ob 18.15

Ena od metod telesne, umske in čustvene sprostitve, s katero dosežemo, da naša zavest deluje na globljih ravneh zavedanja. Odlična tehnika sproščanja.

Joga obraza: Vadba obraznih mišic

Sreda, 1. 6. in 8. 6. 2022 ob 10.00

Torek, 14. 6. in 21. 6. 2022 ob 17.00

Predstavitvena delavnica: Tehnike spoznavanja svojega telesa

Četrtek, 9. 6. 2022 ob 17.00

Tehnika spoznavanja svojega telesa nam pomaga, da se osvobodimo blokad ter postanemo bolj prisotni v svojem telesu. Namenjena je negovanju in poglobljanju čutnega jaza ali ponovnemu prebujanju le-tega. Pridružite se nam na predstavitvi tehnike in si dopustite občutiti vse dobro kar vam telo lahko nudi. Predstavitve bo izvedla terapevtka Orlena Petja, ki je študij te tehnike opravila v Veliki Britaniji.

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

Četrtek, 2. 6. in 16. 6. 2022 ob 18.15

PREDAVANJA in DELAVNICE

Šola za življenje: Samoizpraševanje kot orodje za osebnostno rast

Sreda, 8. 6. 2022 ob 17.00

Premagajte strah, osvobodite se krivde, spoznajte svojo resnico, nato razočaranja zamenjajte za dogovore, izgovore za razloge in pričakovanja za cilje. Bodite zvesti sebi, živite svoje vrednote v odnosu do sebe in drugih. Na tokratnem predavanju se bomo na praktičnih primerih učili, kako nam pri tem lahko pomagamo s samoizpraševanjem.

Skupinski pogovori in svetovanja:

Sreda, 8. 6. 2022 ob 19.15

Predavanju Šola za življenje sledijo pogovori, kjer udeleženci lahko spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje. Način osebnostne 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 slišnem pridobiti povratno informacijo. Teme se prilagajajo skupini in željam in potrebam udeležencev. Skupina se zaveže k zaupnosti in spoštovanju. Na skupinski pogovor se je potrebno prehodno prijaviti.

Motivacijsko predavanje:

»Kako zadovoljno živeti in mirno umreti?«

Četrtek, 23. 6. 2022 ob 17.00

Kulinarični delavnici

JAGODNA TORTA

Četrtek, 9. 6. 2022 ob 10.00

Sladice so v toplejšem delu leta bolj kremaste ter polne svežine, ki jo pričara sadje. Tokrat jagode.

TURŠKA BAKLAVA S PISTACIJO

Četrtek 23. 6. 2022 ob 10.00

Baklava posebne oblike in okusnega pistacijevega nadeva vas bo povsem prevzela. Pričarali si boste okus Turčije še pred poletjem.