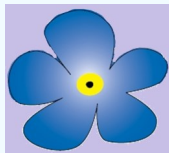


Četrtek 7. 6., 14. 6. in 21. 6. 2018 ob 17.00

Življenje z osebo z demenco

»pogovorna skupina«

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, 7. 6. 2018, 17.00 - 19.30

Predavanje: Kako prepoznati stres in se z njim soočiti. Dokler sami sebi ne postanemo boljši prijatelji, ob vsaki priložnosti poustvarjamo stres in pogosto tudi blokiramo sami sebe. Morda imate navado, da se »žrete« na zalogo – za pretekle dogodke in si delate nepotrebne skrbi za prihodnost, namesto, da bi čas in energijo uporabili za konstruktivne rešitve. Na predavanju se učimo, kako postati sam sebi boljši prijatelj in kako izboljšati svoj odnos do sebe. Prijave: mck-prijava@luniverza.si.

Četrtek, 7. 6. 2018, 19.30 - 21.30

Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave so obvezne: mck-prijava@luniverza.si.

Petek, 8. 6. 2018 ob 17.00

Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si.

V Medgeneracijskem centru Kranj vam je vsak delavnik med **8.00 in 18.00 uro** na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem deluje tudi informacijsko središče, kjer se lahko informirate o dejavnostih in programu centra ter pridobite informacije o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih stisk in težav v regiji.

VESELE URICE

Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način?

Vabimo na konverzijske urice **ANGLEŠČINE, FRANCOŠČINE, ITALIJANŠČINE, NEMŠČINE in RUŠČINE.**

Konverzijske urice **angleščine: torek, 5. 6. 2018 ob 10.30 in 19. 6. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **francoščine: ponedeljek, 4. 6. 2018 ob 17.00 in 18. 6. 2018 ob 10.00.** Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzijske urice **italijanščine: četrtek, 7. 6. 2018 od 10.30 in 21. 6. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

Konverzijske urice **nemščine: torek, 12. 6. 2018 ob 10.30 in 26. 6. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

Konverzijske urice **ruščine: sredo, 13. 6. 2018 in 27. 6. 2018 ob 10.00.** Z vami bo Natalja Zagoričnik.

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.



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000

Kranj | T: (04) 280 48 22 | M: 041 724 134 |

mck@luniverza.si

www.vgc-gorenjska.si

MCKranj



VGC Gorenjske



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti Junij 2018

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Obvezne prijave na MCK*

Ponedeljek, 4. 6. 11. 6. 18. 6. 2018 ob 15.30

Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. **Obvezne prijave.***

Ponedeljek, 4. 6. in 18. 6. 2018 ob 18.00

Kvačkanje za vse generacije. Prinesite kvačko 3,5 in garn Marinka. *

Ponedeljek, 4. 6. 2018 ob 18.00

Delavnica za mlade. Namenjena je mladostnikom nad 12 let. *

Torek, 5. 6. in 12. 6. 2018 ob 8.00

Slovenija, moja nova država. Brezplačne delavnice za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. *

Torek, 5. 6. 2018 ob 18.00

Bownova terapija. Predstavitve manualne tehnike. *

Torek 5. 6. in 19. 6. 2018 ob 10.30 ter 12. 6. in 26. 6. 2018 ob 7.00

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav in uporabi računalnikov in telefonov. *

Sreda, 12. 6. 2018, 17.30

Starševstvo-ni panike! Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Hkrati potekajo družabne igre za otroke. *

Sreda, 6. 6. 2018 ob 18.00

Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči. *

Sreda, 20. 6. 2018 ob 18.00

Odprta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic. Namenjena je druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih. *

Sreda, 20. 6. 2018, 18.00

Človek kot večdimenzionalno bitje - 4. del. Ezoterični pogled na nevidne dele našega celotnega bitja. Kaj se skriva na ravneh, ki so očem nevidne in kaj se dogaja na njih v toku življenja in po njem. Predava Zoran Železnikar.

Četrtek, 14. 6. 2018 ob 10.00

Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice. *

Četrtek, 14. 6. in 28. 6. 2018 ob 18.00

Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj. *

Četrtek, 5. 6. 2018 ob 14.00

Brezplačno osebno svetovanje za izbiro Bachove cvetne esence. Svetovanje vodi Tannja Yrska. Prijave so obvezne. *

Četrtek, 7. 6. in 21. 6. 2018 ob 16.00

Podporna skupina za osebe, ki slišijo glasove, imajo videnja, nenavadne izkušnje ali prepričanja... Podporna skupina je prostor spoštovanja in varnosti, kjer je vsakdo lahko to, kar je. *

Četrtek, 14. 6. 2018 ob 17.00

Sladke pregrehe: Sladice v kozarčkih in minjončki. Kulinarično delavnico vodi Helena Krišelj **Obvezne so predhodne prijave.***

Četrtek, 21. 6. 2018 ob 18.00

Berimo s srcem. Delili bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo. *

Četrtek, 21. 6. 2018 ob 17.00

Kuhajmo z Matejo Reš: Sušenje sadja, zelenjave in zelišč. Spoznali bomo pomen uživanja presnih sokov, načine priprave, različne kombinacije sokov. **Obvezne prijave.***

Četrtek, 20. 6. 2018 ob 17.00

Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. **Obvezne prijave.***

Četrtek, 14. 6. 2018 ob 17.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. *

Petek 1.6., 8. 6. in 15. 6. 2018 ob 15.00

Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno šolo. **Obvezne prijave.***

Petek, 8. 6. in 22. 6. 2018 ob 18.00

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase. *

Petek, 8. 6. 2018 ob 18.00

Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga. Izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga. *

Petek, 8. 6. 2018 in 22. 6. ob 17.00

Družabni večer - Tarok.*

Petek, 15. 6. 2018 ob 18.00

Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki. *

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK*

Ponedeljek, 4. 6. 2018, 17.00 - 20.00

Gozdna terapija. Delavnica bo izvedena v naravi ob sotočju reke Kokre in Rupovščice. Potrebujete podlogo za sedenje, vodo in športna oblačila. Zbor pred vhodom na letno kopališče Kranj ob 17. uri.

Torek, 5. 6. 2018, 18.00 - 20.00

Ogled Pirčeve barvarne na Vodopivčevi cesti 11 v Kranju. Lastnica hiše, gospa Darja Okorn nam bo razkazala in opisala posamezne eksponate v hiši in na ta način bomo doživeli zgodbo o njihovi bogati družinski tradiciji. Zbor na parkirišču pred bivšo Zlato ribo na Sejmišču. Vodi Janko Zupan.

Sreda, 6. 6. 2018, 18.00 - 19.30

Live Divine Love in Mama. Predstavitve dveh pobarvank za vse starosti. Live Divine Love sestavljajo slike, v katerih je narisano napisana tudi afirmacija z dopisano modrostjo v preprostem angleškem jeziku. Mama je zbirka pobarvank z modrostmi, ki dopolnjujejo določeno slikico.

Četrtek, 7. 6. 2018, 17.30 - 19.30

Uveljavljanje stvarne napake, pravne napake in garancije pri nakupu izdelka. Pogosto se zgodi, da pri nakupu nekega izdelka ugotovimo, da ta ne deluje, tako kot bi moral, oziroma, da nima lastnosti, ki bi jih moral imeti. Se vam je že kdaj zgodilo, da ste kupili določeno stvar, pa ste nato doma ugotovili, da je ne želite imeti več, ker ne deluje, ker ni prave kakovosti ali količine?

Ponedeljek, 11. 6. 2018, 18.30 - 19.30

Meditacija. "Jaz sem". Meditacija v tišini s pozornostjo na svojem izvoru. Prinesite podlogo za sedenje.

Sreda, 13. 6. 2018, 18.00 - 19.00

Stres - trije koraki v pravo smer. Kaj je stres in kako ga prepoznamo? Zunanji in notranji vzroki stresa. Pomen trojčka: misli - besede - dejanja *

Počitnice 26.6.-6.7.2018, od 8.00 - 16.00

Delavnice za otroke od 6. do 12. leta starosti v Medgeneracijskem centru Kranj. Dopoldanska delavnica poteka od 8. do 12. ure, popoldanska pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je tudi možnost toplega obroka. Kosilo pripelje Sodexo d.o.o. in stane 2,70 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času poletnih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani. Prijave so obvezne na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).

Sreda, 20. 6. 2018, 17.00 - 19.00

Projekt Hobotnica. Hobotnice so narejene iz preje 100% bombaža in so napolnjene s polnilom, ki je pralno na vsaj 60°C. Po sterilizaciji hobotnice položijo v inkubatorje, kjer nedonošenčki namesto cevki, ki jih ohranjajo pri življenju, držijo lovko. Ker je lovka zavita, jih spominja na popkovino, ta pa jim vzbuja občutek domačnosti. A kar je najbolj pomembno je to, da cevke ki jim pomagajo, pustijo pri miru. Udeleženci prinesejo s seboj kvačko in 100 % bombažno prejo.



Na spletni strani
www.luniverza.si si oglejte
dogodke TVU—Teden
vseživljenjskega učenja

Sreda, 6. 6. 2018, 18.00 - 19.30

Dvignjene grede

Predstavitev dvignjenih gred, ki so prijazne ljudem s težavami s hrbtenico, in predstavitev samogradnje dvignjenih gred.



Obvezne so predhodne prijave na
mck-prijava@luniverza.si ali 041 724 134.

Sreda, 6. 6. 2018, 18.00 - 19.30

Dvignjene grede

Predstavitev dvignjenih gred, ki so prijazne ljudem s težavami s hrbtenico, in predstavitev samogradnje dvignjenih gred.



Obvezne so predhodne prijave na
mck-prijava@luniverza.si ali 041 724 134.

Sreda, 6. 6. 2018, 18.00 - 19.30

Dvignjene grede

Predstavitev dvignjenih gred, ki so prijazne ljudem s težavami s hrbtenico, in predstavitev samogradnje dvignjenih gred.



Obvezne so predhodne prijave na
mck-prijava@luniverza.si ali 041 724 134.

Četrtek, 14. 6. 2018, 17.00 - 18.30



Obisk letalske šole Adria Airways

Obisk letalske šole Adria Airways na letališču Jožeta Pučnika Ljubljana in predstavitev njihovega dela.

Prijave sprejemamo na e-naslov:
mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe 12 prostih mest).

**Obvezne so predhodne prijave na
mck-prijava@luniverza.si ali 041 724 134.**

Četrtek, 14. 6. 2018, 17.00 - 18.30



Obisk letalske šole Adria Airways

Obisk letalske šole Adria Airways na letališču Jožeta Pučnika Ljubljana in predstavitev njihovega dela.

Prijave sprejemamo na e-naslov:
mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe 12 prostih mest).

**Obvezne so predhodne prijave na
mck-prijava@luniverza.si ali 041 724 134.**

Četrtek, 14. 6. 2018, 17.00 - 18.30



Obisk letalske šole Adria Airways

Obisk letalske šole Adria Airways na letališču Jožeta Pučnika Ljubljana in predstavitev njihovega dela.

Prijave sprejemamo na e-naslov:
mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe 12 prostih mest).

**Obvezne so predhodne prijave na
mck-prijava@luniverza.si ali 041 724 134.**