

Četrtek, 10. 8. 2017 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.

## ZDRUŽENJE

### ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Četrtek, 3. 8. 2017 ob 17.00

**Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj.** Dokler sami sebi ne postanemo boljši prijatelji, ob vsaki priložnosti poudarjamo stres in pogosto tudi blokiram 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. Prijavite se na 041 724 134 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).

Četrtek, 3. 8. 2017 ob 19.30

**Skupinski pogovori in svetovanja** namenjena skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si) ali na 041 724 134.

Petek, 4. 8. 2017 ob 17.00

**Individualni pogovori in svetovanja** pri soočanju z osebni, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific. Prijave sprejemamo na e-naslov [resitve@luniverza.si](mailto:resitve@luniverza.si).

## Vesele urice

**Happy hours** so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili **ANGLEŠČINO** in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazy. Konverzacijske urice bodo potekale v **torek, 1. 8. 2017 ob 10.30** in **torek, 22. 8. 2017 ob 17.00**.

**Happy hours** so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili **NEMŠČINO** in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazy. Konverzacijske urice bodo potekale v **torek, 22. 8. 2017 ob 10.30** in **torek, 29. 8. 2017 ob 17.00**.

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



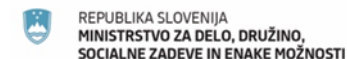
Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

T: 082 058 457 | M: 041 724 134 |

[mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si)

[www.vgc-gorenjska.si](http://www.vgc-gorenjska.si)

MCKranj VGC Gorenjske



## Večgeneracijski center Gorenjske

### Medgeneracijski center Kranj



## Program aktivnosti avgust 2017

### Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

**Torek, 1. 8. in 14. 8. 2017 ob 9.00**

**Z dihanjem do boljšega zdravja.** Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.

**Sreda, 2. 8., 16. 8. in 30. 8. 2017 ob 18.00**

**Petje ljudskih pesmi.** Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

**Četrtek, 10. 8. in 24. 8. 2017 ob 18.00**

**Maketarska delavnica.** Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.

**Četrtek, 17. 8. 2017 ob 18.00**

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

**Torek, 1. 8. 2017 – Četrtek 31. 8. 2017 ob 8.00**

**Počitniške aktivnosti.** V času poletnih počitnic bomo počitniške dni otrok (starejše od 5 let) in mladostnikov v Medgeneracijskem centru popestrili vsak dan z brezplačnimi družabnimi, zabavnimi in poučnimi vsebinami, staršem pa prihranimo skrb, kje bo njihov otrok med počitnicami in kaj bo počel. Za zagotavljanje kakovosti, predvsem pa varnosti otrok med izvajanjem počitniških aktivnosti je število otrok, ki jih dnevno sprejmemo, OMEJENO na 30. Prijave sprejemamo telefonsko na 041 724 134, preko elektronske pošte: [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si) ali osebno v Medgeneracijskem centru Kranj DO ZASEDBE MEST.

**Torek, 1. 8. 2017 – Četrtek 31. 8. 2017 ob 8.30**

**Počitniška telovadba.** Prsrčno vabljeni na zabavno medgeneracijsko telovadbo.

## ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

**Ponedeljek, 7. 8. 2017 ob 18.00**

**Sprehod ob Savi do Struževega.** Organiziran sprehod vodi turistični vodnik Janko Zupan. Zbirno mesto pred trgovino OBI na Savskem otoku.

**Petek, 11. 8. 2017 ob 18.00**

**Družabni večer - Tarok.** Družabni večer ob igri taroka.

**Četrtek, 17. 8. 2017 ob 17.00**

**Predavanje: Rad/a bi postal/a prostovoljec/ka.** Kdor hoče pomagati, bo vedno našel pot do prostovoljstva. O tem, kakšne so možnosti prostovoljstva v MCK in drugod po Kranju, vam bo spregovorila Irena Dolenc.

**Četrtek, 24. 8. 2017 ob 17.00**

**Kako obvladati finance.** Seznam želja in razpoložljiva količina denarja pogosto nista usklajena. S finančnimi omejitvami se srečujemo vsak dan. Vabljeni ste na prvo delavnico o denarju, ki jo bo vodila Irena Dolenc.

**Petek, 25. 8. 2017 ob 18.00**

**Družabni večer - Tarok.** Družabni večer ob igri taroka.

V Medgeneracijskem centru Kranj vam je vsak delovnik 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.

## ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

**Torek, 29. 8. 2017 ob 17.00**

**Šiviljska delavnica.** Osvojimo znanje šivanja. Lahko prinesete tudi svoj stroj. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).



**Četrtek, 31. 8. 2017 ob 18.00**

**Predavanje: Duhovni svet starih kultur - Filozofija zen budizma.** Potem, ko smo si na zadnjem srečanju bolj podrobno ogledali tibetansko tradicijo budizma, se bomo v nadaljevanju posvetili filozofiji japonskega zen budizma, ki je svojevrstna po tem, kako v njej večina ključnih duhovnih tehnik (kot je npr. meditacija) postane del vsakdanjega življenja in opravi. Pri tem, kako bi nekaj tega duha prenesli v naša vsakdanja življenja, si bomo pomagali s primeri dveh knjig - "Duh žena, duh začetništva" (S. Suzuki) in "Filozofija hoje" (F. Gros).