

Četrtek, 14. 12. 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.

Od srede, 27. 12. do petka, 29. 12. .2017  
od 8.00 do 16.00

### Božično-Novoletne počitnice 2017

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 za 2,50 €. Otroci naj jutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času jesenskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.

Petek, 1. 12. 2017 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](mailto:resitve@luniverza.si).

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.

### VESELE URICE

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

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

Konverzijske urice **angleščine: torek, 12. 12. 2017 ob 10.30.**  
**in 19. 12. 2017 ob 17.00.** Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **nemščine: torek, 5. 12. 2017 ob 10.30 in**  
**12. 12. 2017 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **ruščine: sredo, 6.12.2017 in 20.12.2017**  
**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 zdrsra v revščino oziroma socialno



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7,

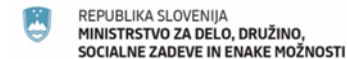
4000 Kranj | T: 082 058 457 | M: 041 724 134 |

[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



**Tudi Ljudska univerza Kranj sodeluje v akciji Božiček za en dan.**

**Sprejem daril je vsak delovni dan od 8.00 do 20.00 ure do 5.12. 2017 v Medgeneracijskem centru Kranj.**

## Program aktivnosti

## December 2017

Vse aktivnosti so brezplačne



## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Vsak ponedeljek ob 16.00

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

### Ponedeljek, 4. 12. in 18. 12. 2017 ob 18.00

**Kvačkanje za vse generacije.** Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju. Za začetni tečaj kvačkanja potrebujete kvačko 3,5 in garn Marinka.\*

### Ponedeljek, 4. 12. 2017 ob 18.00 in 18. 12. 2017 ob 17.00

**Delavnica za mlade.** Namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki in pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti.\*

### Torek 5.12 in 12.12 ob 8.00 (1. skupina) in ob 9.30 (2. skupina)

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

### Vsak torek ob 17.00

**Jezikam slovensko.** Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.\*

### Vsak torek ob 18.00

**Razumem, znam slovensko.** Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.\*

### Torek, 5. 12. 2017 ob 9.00 in 19. 12. 2017 ob 18.00

**Z dihanjem do boljšega zdravja.** Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj.\*

### Torek 5. 12. in 19. 12. 2017 ob 10.00 ter 12. 12. 2017 ob 17.00

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

### Sreda, 6.12. in 20.12.2017 ob 18.00 ter 13.12 in 27.12.2017 ob 10.00

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

### Sreda, 6. 12. in 20. 12. 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.\*

### Sreda, 20. 12. 2017 ob 18.00

**Odperta skupina za samopomoč.** Skupina, ki jo organizira Slovensko društvo Hospic, bo namenjena druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnosti za pogovor in izmenjavo izkušenj.\*

### Vsak četrtek ob 17.00

**Gibalna urica.** Vaje za dobro počutje in sprostitvev.\*

### Četrtek 7.12.2017 ob 10.00

**Medkulturno v Kranju.** Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarčne posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.\*

### Četrtek, 21. 12. 2017 ob 18.00

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

### Četrtek, 14. 12. in 28. 12. 2017 ob 18.00

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

### Vsak petek ob 15.00

**Brezplačne inštrukcije angleškega jezika.** Angleški jezik za osnovno šolo.\*

### Petek, 1. 12. in 15. 12. 2017 ob 18.00

**Družabni večer - Tarok.\***

## ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Petek, 1. 12. 2017 ob 18.00

**Predavanje o astrologiji - Venerino leto.** Leto ljubezni – Venerino leto. Splošna predstavitev leta 2018. Opis leta za vsakega udeleženca. Predstavitev rokovnika DE LE ROI.\*

### Petek, 1. 12. 2017 ob 18.00

**Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga.** Uvodno informativno predavanje - Pomoči in izcelitve po duhovni poti s pomočjo učenja Bruna Gröninga.\*

### Sreda, 6. 12. 2017 ob 17.30

**Predavanje: Zdravje za vsa obdobja starosti.** Zaključno predavanje dr. Aleša Homovca.\*

### Sreda, 6. 12. 2017 ob 18.00

**Projekcija filma Mettejini glasovi in pogovor.** Danski film govori o 43-letni medicinski sestri Mette, ki je bila 15 let psihiatrična bolnica in jo spremlja skozi štiri leta iskanj, v katerih je zapuščala psihiatrijo in dosegala svoje največje cilje. Film je slovensko podnaslovljen. Dobil je nagrado za najboljši tuj film na festivalu Mad in America 2014. Po ogledu sledi pogovor o filmu in mednarodnem gibanju Slišanje glasov.\*

### Četrtek, 7. 12. 2017 ob 17.00

**Kako obvladati finance.** S finančnimi omejitvami se srečujemo vsak dan. Vabljeni ste na peto delavnico o denarju.\*

### Četrtek, 7. 12. 2017 ob 17.00

**Popravljalnica oblačil.** Učili se bomo šivanja s popraviljanjem svojih oblačil. Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj.\*

### Sreda, 12. 12. 2017 ob 17.00

**Ogled razstave Otroštvo v Kranju.** Dobimo se pred Mestno hišo na Glavnem trgu.\*

### Sreda, 13. 12. 2017 ob 18.00

**Gobe in gobarjenje.** Konjiček ali rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah.\*

### Sreda, 13. 12. 2017 ob 18.00

**Vpliv in pomen prvega vratnega vretenca - atlasa - na življenje.** Predavatelj nam bo predstavil pomembnost pravilne lege prvega vratnega vretenca, ki se nahaja pod lobanjo in kako na učinkovit način izboljšati kvaliteto življenja in preprečevati težave.\*

### Sreda, 13. 12. 2017 ob 18.00

**Predavanje in delavnica za odnose, za moške in ženske.** Delavnico bo vodil Gregor Kelt.\*

### Petek, 15. 12. 2017 ob 18.00

**Predavanje: Duhovni svet starih kultur.** Predava Marko Ogris.\*

### Petek, 15. 12. 2017 ob 18.30

**Predstavitev knjige Milene Miklavčič: Ogenj, rit in kače niso za igrače 2. del.** Avtorica želi z novo knjigo opozoriti tudi na to, da se intimni svet skozi stoletje ni dosti spremenil.\*

### Sreda, 20. 12. 2017 ob 17.00

**Sindrom fibromialgije.** Predava dr. med. specialistka revmatologinja Mojca Kos Golja.\*

### Četrtek, 21. 12. 2017 ob 16.00

**Kulinarčna delavnica: Peka pic (polnozrnate in brezglutenske).** Priprava pice od A do Ž. Prijave so obvezne, zaradi omejenega števila oseb.\*

### Petek, 22. 12. 2017 ob 18.00

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



## Starševstvo – ni panike!



Starševstvo, ki še malo ni lahka naloga, lahko popestrimo s prijetnim srečanjem

**v torek, 19. 12. 2017 ob 17.30.**

Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Na poglobljen in osebni način se bomo srečevali s starševsko vlogo. Osvetlili bomo morebitna vprašanja in stiske, ki se nam porajajo v vlogi starša. Izmenjevali bomo osebne izkušnje, predloge. Vsakič bo predstavljena različna vsebina iz področja vzgoje, starševstva.

**STARŠI PRIDITE SKUPAJ Z OTROCI, SAJ BODO V TEM ČASU USTVARJALI IN UŽIVALI NA DELAVNICI.**

Prijave na MCK: 041 724 134 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



**Petek, 15. 12. 2017, 18.30 - 20.30**

### **Predstavitve knjige Milene Miklavčič: Ogenj, rit in kače niso za igrače 2. del**

Diplomirana pisateljica in novinarka, avtorica odmevnega bloga in tudi številnih knjižnih del za odrasle in mladino želi z novo knjigo opozoriti tudi na to, da se intimni svet skozi stoletje ni dosti spremenil. Med spolnostjo nekoč in danes lahko po njenih trditvah vsaj na enem mestu postavimo enačaja. Tako babice kot tudi njihove vnukinje so spolnost pogosto uporabljale kot orožje, da so lažje prišle do svojega cilja. Predvsem si želi, da bi mlajše generacije spoznale, kako pomembna sta ljubezen in predanost med moškim in žensko, sporočilo, ki ga želi predati pa je: spolni užitek ne sme biti gonilo tega potrošniškega sveta, ampak mora biti gonilo to, da zaspiš ob nekem, ki ga imaš rad.

Prijave na MCK: 041 724 134 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)