

Četrtek, 13. 7. 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, 6. 7. 2017 ob 17.00

**Predavanje: Kako do boljšega razumevanja v odnosih.** Na predavanju bomo spoznali, kako primerneje komunicirati z različnimi osebnostmi tipi v poslovnem in zasebnem življenju. Posebno pozornost bomo namenili osnovam za boljše poslušanje, razumevanje ter sporočanje v jeziku posameznika, da nas ta razume. Dotaknili se bomo tudi večšin dogovarjanja in postavitve meja. Prijavite se na 041 724 134 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).

Četrtek, 6. 7. 2017 ob 19.30

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

Petek, 7. 7. 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).

## 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, 18. 7. 2017 ob 10.00.** in **torek, 25. 7. 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, 11. 7. 2017 in torek, 18. 7. 2017 ob 10.30.**

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



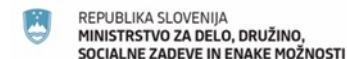
Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

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 julij 2017

### Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK\* do zasedbe prostih mest

### Torek, 11. 7. in 25. 7. 2017 ob 9.00

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

### Sreda, 5. 7. in 19. 7. 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, 13. 7. in 27. 7. 2017 ob 18.00

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

### Četrtek, 20. 7. 2017 ob 18.00

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

### Ponedeljek, 3. 7. 2017 – Ponedeljek 31. 7. 2017 ob 8.00

**Počitniške aktivnosti.** V času poletnih počitnic bomo počitniške dni otrok 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 vse otroke starejše od 5 let. Obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

### Ponedeljek, 3. 7. 2017 – Ponedeljek 31. 7. 2017 ob 8.30

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

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

### Ponedeljek, 3. 7. 2017 ob 18.00

**TVU 2017: Ponavljamo uspešnico iz leta 2016: Pot Jeprškega učitelja.** Zbirno mesto na parkirišču pred pizzerijo Karantanja (Drulovka). Vodi Janko Zupan.

### Petek, 7. 7. 2017 ob 19.00

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

### Torek, 11. 7. 2017 ob 18.00

**Fotografska delavnica.** Pregled fotografskih aparatov, uvod v funkcije fotografskega aparata, natančno razlago glavnih funkcij, preizkus posameznih funkcij fotoaparata, pregled osnov kompozicije in osnov osvetlitve vam bo predstavil Andraž Muljavec. S seboj prinesite fotografske aparate.

### Sreda, 12. 7. 2017 ob 17.00

**Šivanje predpasnikov.** Izdelajte predpasnik zase in enega za kulinarčne delavnice v Medgeneracijskem centru Kranj. Material pripravimo mi. Lahko prinesete svoj šivalni stroj. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

### Četrtek, 13. 7. 2017 ob 18.00

**Predavanje: Duhovni svet starih kultur: Budizem.** Predstave o potovanjih človeške zavesti in duše od starejših šamanskih mitologij do začetkov starogrške filozofije. Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture.

### Petek, 14. 7. 2017 ob 18.00

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

### Ponedeljek, 17. 7. 2017 ob 9.30

**Pomoč pri uporabi pametnih telefonov.**

### Ponedeljek, 17. 7. 2017 ob 17.00

**Sam svoj mojster za šivalnim strojem - manjša popravila.** Osvojimo manjša šiviljska popravila s šivalnim strojem. Priskrbite zadrgo oz. ostali material. 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.

### Torek, 18. 7. 2017 ob 18.00

**Predavanje: Duša, bistvo, ki je očem nevidno.** Irena Debeljak se je rodila z vpogledom v nevidne svetov. Iz izkušenj pove, da je nevidno veliko bolj prisotno v našem življenju, kot se nam zdi na prvi pogled. V dušnem zapisu se bere vsa naša preteklost in vse pozitivne in negativne izkušnje, v katerih smo naredili neke zaključke. Branje dušnega zapisa pomeni branje teh izkušenj, spoznanj in samega poslanstva, namena duše. Torej kaj naj bi bila njena osnovna namera, kje so njeni talenti, darovi, kaj je univerzalna božanska sila dala v njen konkreten zapis, da bi se po njem oblikovala identiteta.

### Četrtek, 20. 7. 2017 ob 10.00

**Kiparjenje v glini.** Pristrčno vabimo vse otroke in mladostnike, da se nam pridružijo pri ustvarjanju glinenih izdelkov. Delavnice bodo potekale pod vodstvom strokovnega, predvsem pa hudomušnega in zabavnega mentorja, Milana Bahiča.

### Petek, 21. 7. 2017 ob 18.00

**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.

### Sreda, 26. 7. 2017 ob 17.00

**Turnir v namiznem tenisu.** Turnir v namiznem tenisu za vse generacije.

### Petek, 28. 7. 2017 ob 18.00

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