

Četrtek, 22. 6. 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, 1. 6. 2017 ob 17.00

Predavanje s praktičnimi primeri: Oduščanje in osvobajanje od preteklosti.

Na predavanju dr. Kristine Knific bomo spoznali temelje za izvedbo oduščanja sebi in drugim ter spoznali, kako ta proces lahko izvedemo. Prijavite se na 041 724 134 ali mck-prijava@luniverza.si.

Četrtek, 1. 6. 2017 ob 19.30

Skupinski pogovori in svetovanja namenjena skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini.

Petek, 2. 6. 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.

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

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, 6. 6. 2017 ob 10.30 in torek, 27. 6. 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, 13. 6. 2017 ob 17.00 in torek, 20. 6. 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



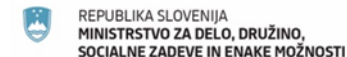
Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

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

mck@luniverza.si

www.vgc-gorenjska.si

MCKranj VGC Gorenjske



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti junij 2017

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Torek, 13. 6. in 27. 6. 2017 ob 9.30

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

Vsak torek ob 16.30

Telovadba za vse generacije. Izbrane vaje za raztezanje in krepitev trupa vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje. Vadbo vodi Bojana Dujović iz MD Z roko v roki. Potrebne so prijave.

Sreda, 7. 6. in 14. 6. 2017 ob 10.00

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

Sreda, 7. 6. in 21. 6. 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, 21. 6. 2017 ob 18.00

Odpri skupina za samopomoč. Skupina, ki jo organizira Slovensko društvo Hospic, bo namenjena druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnost za pogovor in izmenjavo izkušenj.

Četrtek, 1. 6., 15. 6. in 29. 6. 2017 ob 18.00

Maketarska delavnica

Četrtek, 15. 6. 2017 ob 18.00

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



ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

TVU 2017: teden vseživljenjskega učenja

Petek, 2. 6. 2017 ob 18.00

TVU 2017: Kako oprostiti krivice, ki so se mi zgodile? Medsebojni odnosi imajo to moč, da nas lahko globoko izpolnijo, osrečijo in povežejo. Hkrati pa so prav odnosi tisti, ki nam lahko povzročijo tudi globoke čustvene rane. Čeprav so se zgodile že dolgo nazaj, lahko še danes ob spominu nanje čutimo žalost, strah, sram, jezo ali zameru. Zdi se, da je bolečina preteklosti še kako živa in ima celo to moč, da oblikuje našo sedanjost. Kako se podati na pot osvobodjenja in odpuščenja ter kje so pasti in priložnosti za osebnostno rast, se bomo dotaknili na predavanju. Predava: Alenka Lanz, zakonska in družinska terapevtka.

Ponedeljek, 5. 6. 2017 ob 18.00

TVU 2017: Šivanje prijemalke za posodo. S prijemalko boste lažje prijemali lonce, dvigovali vroče pokrovke in varno postavljali toplo posodo na mizo. Ročno izdelana prijemalka bo dodatno polepšala vašo urejeno kuhinjo. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave.

Ponedeljek, 5. 6. 2017 ob 18.00

Voden ogled rudnika mangana. Zbirno mesto na parkirišču Gorenjesavska cesta 12. Vodi Janko Zupan.

Četrtek, 8. 6. 2017 ob 18.00

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

Petek, 9. 6. 2017 ob 17.00

TVU 2017: Orientalski plesi z Leyli. Predstavitvena delavnica orientalskih plesov z Leyli plesalkami. Primerno za vse generacije. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.

Ponedeljek, 12. 6. 2017 ob 18.00

TVU 2017: Cvetlična angelska meditacija z eteričnimi olji. Meditacija je tehnika doseganja višjega stanja zavesti. Gre za umiritev in sprostitvev uma z namenom, da dosežemo stik s seboj. Eterična olja dodana meditacijam vplivajo na različne predele telesa, čutila in energijske centre, spodbudijo naše čute ter nas hitreje popeljejo v globoko meditativno stanje. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.

Torek, 13. 6. 2017 ob 17.00

TVU 2017: Poklic me kliče. Predavanje je namenjeno staršem, mladostnikom in odraslim, ki iščejo svoje poslanstvo. Vodi: Hermina Binder, dipl. ing. kem. teh. in certificirana grafologinja.

Torek, 13. 6. 2017 ob 18.00

TVU 2017: Premagati strah. Opraviti s strahom ni preprosta naloga. Treba ga je ozavestiti v sebi in odkriti njegov izvor, ki se skriva v našem egu. Predavatelj Zoran Železnikar je o tej temi pred 17 leti napisal svojo prvo knjigo Planet strahu,

odtlej pa si je nabral veliko novega znanja in izkušenj. Na predavanju bo predstavil tudi izkušnje iz njegovih delavnic.

Sreda, 14. 6. 2017 ob 9.00

TVU 2017: Ravnesje - stalnica ali premičnica I. Joga obraza s Patricijo Levstek in joga nidra z Iris Bukovac. »Skozi opazovanje se zavedamo spreminjanja in smo ves čas prebujeni v iskanju ravnesja.« S seboj prinesite podlago. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.

Sreda, 14. 6. 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, 14. 6. 2017 ob 18.00

TVU 2017: Ravnesje - stalnica ali premičnica II. Joga obraza s Patricijo Levstek in joga nidra z Iris Bukovac. »Skozi opazovanje se zavedamo spreminjanja in smo ves čas prebujeni v iskanju ravnesja.« S seboj prinesite podlago. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.

Četrtek, 15. 6. 2017 ob 18.00

Ego - naš navidezni prijatelj 8. del. O entiteti, ki ima prevladujoč vpliv na naše notranje življenje, komajda kaj vemo. Na predavanju Zorana Železnikarja bo govora o njegovi naravi, o mehanizmih, ki jih uporablja, pasteh, ki nam jih nastavlja in še marsičem.

Petek, 16. 6. 2017 ob 18.00

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

Torek, 20. 6. 2017 ob 17.00

TVU 2017: Kako preživeti menopavzo z nasmeškom?

Predavanje je namenjeno ženskam, ki se soočajo s prehodom v drugo obdobje življenja. Pridite, če želite razumeti, kaj se z vami dogaja, kako si pomagati in kakšne so možnosti izbire v skrbi za zdravo in uravnoteženo življenje. Predavanje vodi: Magdalena Fabčič, dipl. biologinja.

Torek, 20. 6. 2017 ob 18.00

TVU 2017: Plesna delavnica: Energijski ples boginj. Prebujanje ustvarjalne svežine narekuje razpuščanje starega, uveljavljenega. Podajte se v neznano, saj le ženska, ki si vsak dan dovoli umiranje za novo rojstvo, ostaja sveža. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.

Četrtek, 22. 6. 2017 ob 18.00

TVU 2017: Bioterapija po metodi Zdenka Domančiča. Predavanje na temo bioenergije in predstavitev ter praktični prikaz bioterapije po metodi Zdenka Domančiča

Petek, 23. 6. 2017 ob 18.00

Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.



LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ



POČITNIŠKE AKTIVNOSTI

V času poletnih počitnic **med 26. 6. 2017 in 31. 8. 2017** v Medgeneracijskem centru Kranj nudimo popestritev počitniških dni otrok z zanimivimi, zabavnimi, družabnimi in poučnimi vsebinami, staršem pa prihranimo skrb, kje bo njihov otrok med počitnicami in kaj bo počel.

Vrata Medgeneracijskega centra Kranj bodo med počitnicami odprta od 8.00 do 16.00 ure za vse otroke, starejše od 5 let.

Obvezne so predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si.



LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

Starševstvo – ni panike!

Starševstvo, ki še malo ni lahka naloga, lahko popestrimo s prijetnimi srečanji, kjer:



Ne solimo pameti



Skupaj iščemo rešitve



Odložimo skrbi in bremena



Se razvedrimo

Torek, 6. 6. 2017 ob 17.30

Na srečanju se bomo pogovarjali o o **tem**, ali **obstaja časovni mejnik**, kdaj **otroka začnemo vzgajati**.

Torek, 20. 6. 2017 ob 17.30

Na srečanju se bomo pogovarjali o **pomenu in mitih vzgoje in o tem, kaj pomeni oznaka razvajen otrok**

Pogovor bo vodila Nataša Štupar Jarovič uni. dipl. pedagoginja, spec. na področju predšolske vzgoje.

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**