

Četrtek, 25. 5. 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, 4. 5. 2017 ob 17.00

Predavanje s praktičnimi primeri: Samozavest in zaupanje. Na predavanju dr. Kristine Knific bomo spoznali temelje za izboljšanje samozavesti in zaupanja.

Četrtek, 4. 5. 2017 ob 19.30

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

Petek, 5. 5. 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, 9. 5. 2017 ob 10.30 in torek, 30. 5. 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 neenakosti v zdravju.



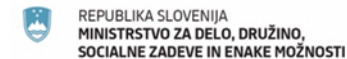
Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

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 maj 2017

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Vsak ponedeljek ob 17.00

Kvačkanje. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. Delavnice vodi Tatjana Jerančič.

Ponedeljek, 8. 5. in 22. 5. 2017 ob 18.00

Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljše samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober.

Vsak torek ob 8.00

Slovenija moja dežela - za tujce. Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje in pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji.

Torek, 9. 5. in 23. 5. 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.

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, 3. 5., 10. 5. in 31. 5. 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.

Vsako sredo ob 10.00

Ustvarjalne delavnice za vse generacije. Druženje skupaj z najmlajšimi iz vrtca.

Sreda, 10. 5. in 24. 5. 2017 ob 18.00

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

Sreda, 17. 5. 2017 ob 18.00

Odprta 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, 4. 5. in 18. 5. 2017 ob 18.00

Maketarska delavnica

Četrtek, 18. 5. 2017 ob 18.00

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

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Četrtek, 4. 5. 2017 ob 17.30

Resnične potrebe ženske v času poroda in po njem. Si lahko pomagamo do lažjega poroda z izbiro spremljevalcev in porodnega okolja, ki nam bo zagotavljal pravo orkestracijo hormonov za čudovit, sproščen, ekstatičen porod? Vabljeni na ogled filma Orgazmični porod ter izmenjavi mnenj s Susano Diez Rupnik, porodna in poporodna doula.

Sobota, 6. 5. 2017 ob 10.00

Slikarska delavnica za otroke. Društvo rojakov Plava in Gusinja Izvor Kranj bo izvedlo slikarsko delavnico risanja v naravi za otroke, pod strokovnim vodstvom slikarja in prof. lik. kulture Skenderja Bajroviča iz likovne šole SAB iz Ljubljane. Otroci prinesite dekice, saj bo v primeru lepega vremena, slikanje potekalo zunaj.

Ponedeljek, 8. 5. 2017 ob 17.00

Krožni ogled kanjona reke Kokre. Zbirno mesto pred Medgeneracijskim centrom. Vodi Janko Zupan.

Ponedeljek, 8. 5. 2017 ob 18.00

Gobe in gobarjenje. Konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah. Predaval bo Bojan Arzenšek, gobar, amaterski mikolog z več kot 20 letnimi izkušnjami na področju gobarstva, soavtor dveh slovenskih knjig.

Sreda, 10. 5. 2017 ob 10.00

Delavnica ličenja. Vabljeni vsi, ki bi radi spoznali uporabne lepote trike kozmetičarke Zvonke Krančan. Delavnica bo potekala v Domu upokojencev Kranj.

Sreda, 10. 5. 2017 ob 14.00

Steklen nakit in fuzija stekla. Spoznali boste lastnosti stekla, se ga naučili rezati, izdelati pladenj in nakit. Vsak udeleženec bo izdelal vsaj pet kosov nakita in en pladenj. Delavnica se bo izvedla na naslovu: Keramika in lončarstvo Barba Štemberger Zupan, Krožna pot 11, Voglje, 4208 Šenčur. Obvezne so prijave zaradi omejenega števila mest.

Četrtek, 11. 5. 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.

Četrtek, 11. 5. 2017 ob 18.30

Predavanje: Bolezen - zakaj pride, kako se ji izogniti? Na predavanju Tatjane Miljavec bomo pogledali, kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje, srečo in kako odnosi vplivajo na naše zdravje.

Petek, 12. 5. 2017 ob 10.00

Mlečna steza - pot do uspešnega dojenja. Ogled filma, ki nam predstavi različne postopke in pristope k uspešnemu dojenju, kako kot doječa mama krepiti sigurnost vase, se sprostiti, da boste vi in vaš otrok resnično lahko uživali v dojenju. Po filmu sledi pogovor s porodno spremljevalko-doulo Susano Diez Rupnik.

Petek, 12. 5. 2017 ob 18.00

Zvernice iz Smeholandije-predstavitve knjige. Gre za novo in prvo knjigo z otroškimi pesmicami avtorice Petre Kaltenekar Gaberc. Pesmice opisujejo živali s človeškimi lastnostmi. So humorno obarvane in vsaka nosi posebno sporočilo. Vabljeni na druženje polno smeha.

Ponedeljek, 15. 5. 2017 ob 17.00

Moč in radost učenja v krogu družine.

V Medgeneracijskem centru Kranj bomo poskrbeli za pustolovščino v kanjonu Kokre in medsebojno učenje različnih uporabnih znanj. Ne zamudite dneva, ko starši ponovno lahko za trenutek postanete otroci, otroci pa morda za trenutek odrasli. Se vidimo na zabavnem popoldnevu. Prosimo za prijave.



Četrtek, 18. 5. 2017 ob 9.00

Kreativno in uporabno ustvarjanje za brezposelne. Ročno oblikovanje skled s pomočjo uporabe šablone. Uporabljali bomo slovensko glino, preprosto dekorativno tehniko in zdravju neoporečno glazuro. Končni izdelek bo namenjen uporabi v gospodinjstvu. Prijave so obvezne (omejeno število).

Četrtek, 18. 5. 2017 ob 18.00

Predavanje: Ego, naš navidezni prijatelj - 7.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, pa-steh, ki nam jih nastavlja in še marsičem.

Petek, 19. 5. 2017 ob 18.00

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

Petek, 19. 5. 2017 ob 17.00 in sobota, 20. 5. 2017 ob 9.00

Naredi svojo skledo za jed na žlico. S pomočjo šablone bomo ročno oblikovali skleda in jo poslikali. Končni izdelek bo namenjen uporabi v gospodinjstvu. Otroci pa si bodo lahko izdelali tudi manjšo glineno žival. Delavnico izvaja Keramika in lončarstvo Barba Štemberger Zupan. Obvezne so prijave na delavnico zaradi omejenega števila mest.

Torek, 23. 5. 2017 ob 18.00

Predavanje o fibromialgiji. Na predavanju Veronike Felicijan, prof. psihologije in pedagogike boste spoznali pomen duševnih dejavnikov pri nastanku in poteku bolezni fibromialgija. Fibromialgija je kronični mišično-skeletni bolečinski sindrom, ki je velikokrat nepojasnen in se kaže v močni utrujenosti, bolečinah v mišicah, vezeh in kitah.

Petek, 26. 5. 2017 ob 18.00

Družabni večer - Tarok.

Sreda, 31. 5. 2017 ob 18.00

Predavanje o astrologiji: Ko stari učitelj spregovori. Saturn-kje so omejite, kje smo modri, kaj se moramo naučiti? Predavanje Tadeja Šinka.



LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

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

Starševstvo – ni panike!



Ne solimo pameti



Skupaj iščemo rešitve



Odložimo skrbi in bremena



Se razvedrimo

Torek, 9. 5. 2017 ob 17.30

Na srečanju se bomo pogovarjali o **značilnostih zgodnjega in srednjega otroštva**.

Torek, 23. 5. 2017 ob 17.30

Na srečanju se bomo pogovarjali o **možnostih reševanja konfliktov**.

Pogovor bo vodila Nataša Štupar Jarović 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



LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

V **tednu vseživljenjskega učenja** (TVU 2017) vas vabimo na brezplačne aktivnosti, ki se bodo odvijale v prostorih Medgeneracijskega centra Kranj.

Ponedeljek, 15. 5. 2017 ob 17.00

TVU 2017: KUD Bitnje se predstavi. Članice društva bodo tisti dan postale manekenke svojih lastnih »znamk« oblek, tunik, torb, šalov, kap in nakita. Pripravile bodo tudi ustvarjalno delavnico: izdelovanje obeskov za ključke in kvačkane ogrlice.

Petek, 19. 5. 2017 ob 17.00

TVU 2017: Srečanje Biodanze za več življenja in boljši stik s seboj/drugimi. Gibalno srečanje ob izbrani glasbi, ki spodbuja integracijo človeka ter razvoj človekovih potencialov. Ni ples in deluje na metodologiji "doživljanj". Vodi Nataša Kern.

Sobota, 20. 5. 2017 ob 10.00

TVU 2017: Kje se skrivajo zaposlitvene priložnosti? Kako se sistematično lotiti iskanja ustreznih zaposlitve? Kje dobiti informacije, kdo vam pri tem lahko pomaga? Ali veste kaj želite delati, kaj vas zanima, kako kandidirati za neko delovno mesto? Na osnovi testiranja miselne naravnosti (za katero poklicno področje ste bolj ustrezni) se boste prepričali, ali razmišljate v pravi smeri oz. na katerem področju boste boljši. Vodi Nives Fortunat Šircelj, univ. dipl. psih.

Torek, 23. 5. 2017 ob 18.00 in Torek, 30. 5. 2017 ob 18.00

Dan odprtih vrat društva Svetlin. Predstavitve načina zdravega prehranjevanja na podlagi energijskega potenciala, katerega razberemo iz astroloških kart. Za pripravo astrološke karte je potrebno vedeti datum, kraj in čas rojstva.

Sreda, 24. 5. 2017 ob 17.00

Srečanje bralnega krožka Sorško polje. V okviru KUD Bitnje že od leta 2004 deluje bralni krožek Sorško polje, v katerem se bralke srečujejo vsake tri tedne. Članice društva bodo uprizorile srečanje bralnega krožka ter bralni virus poskušale razširiti na obiskovalce.

Četrtek, 25. 5. 2017 ob 17.00

Spolno zdravje žensk od A do Ž. Izvedeli bomo kakšni dejavniki vplivajo na spolno zdravje odrasle ženske, možne bolezni in načine za zdravo in zadovoljivo spolno življenje. Vodi Ula Hribar Babinski, dipl. med. sestra.

Sreda, 31. 5. 2017 ob 17.00

Kaj sanjamo. Človek sanja od vekomaj. O sanjah se je razvila prava znanost. Na predavanju vam bo Nadine Radesky, psihološka astrologinja predstavila, kako sanje razumeti kot intuitiven proces ključa duše sanjalca.

*Prijave na MCK: 041 724 134 ali mck-prijava@luniverza.si