

Četrtek, 16. 11. 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, 2. 11. 2017 ob 17.00

Predavanje: Kako do boljšega razumevanja v odnosih - II. del. Naši odnosi so pokazatelj naše osebnostne in duhovne rasti. V kolikor so odnosi zdravi, smo v njih lahko to, kar smo, če ti to niso, pa pogosto predstavljajo vir bolečine in nezadovoljstva. Na predavanju bomo spoznali, kako učinkoviteje komunicirati z različnimi osebami v poslovnem in zasebnem življenju. Del predavanja bomo namenili razumevanju z nasprotnim spolom. *

Četrtek, 30. 11. 2017, 17.00 - 19.30

Predavanje: Kako spremeniti svoje male odvisnosti, vzorce in navade - II. del. Bi se radi znebili odvisnosti kot so npr. kajenje, prenašanje s hrano ali kaj podobnega? Bi radi spremenili svoje navade? Želite izvedeti zakaj volja pogosto pri tem ni dovolj? Bi se radi naučili, kako se za spremembo motivirati? Na ta in še mnoga druga vprašanja bomo podali odgovore na predavanju z delavnico »Kako spremeniti svoje male odvisnosti in navade«. *

Četrtek, 2. 11. 2017 in 30.11.2017 ob 19.30

Skupinski pogovori in svetovanja so namenjena skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključni skupini. *

* Prijavite se na 041 724 134 ali mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).

Petek, 3. 11. 2017 ob 17.00

Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific. Prijave sprejemamo na enaslov.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, 7. 11. 2017 ob 17.00. in 21. 11. 2017 ob 10.30.** Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **nemščine: torek, 14. 11. 2017 in 28. 10. 2017 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **ruščine: sredo, 8.11.2017 in 22.11.2017 ob 10.00.** Z vami bo Natalija 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 zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



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

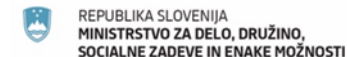
T: 082 058 457 | M: 041 724 134 |

mck@luniverza.si

www.vgc-gorenjska.si

MCKranj

VGC Gorenjske



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti November 2017

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Ponedeljek, 6. 11. in 20. 11. 2017 ob 18.00

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

Vsak torek ob 8.00

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, 7. 11. ob 17.00 in 21. 11. 2017 ob 9.00

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

Vsak torek ob 10.00 in 17.00

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

Sreda, 8. 11. in 22. 11. 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, 15. 11. 2017 ob 18.00

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

Vsaka sreda ob 18.00

Skupina za samopomoč bolnikom s težje ozdravljivimi boleznimi. Delavnice so namenjene predvsem tistim posameznikom, ki se soočajo z boleznimi, pri katerih so se znane metode zdravljenja izkazale za neučinkovite. Učili se bomo, kaj v takšnem primeru zase lahko storimo sami. Delavnice bodo vsebovale teoretični del (razumevanje bolezni in njenih vzrokov, spoznavanje obstoječih sistemov in tehnik zdravljenja) ter praktični del (vizualizacijske vaje, vaje za odpravljanje blokad in globljih vzrokov težav). Delavnice bo vodila mag. Vesna Očepek.

Vsak četrtek ob 11.00

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. *

Vsak četrtek ob 17.00

Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitvev. *

Četrtek, 2. 11., 16. 11. in 30. 11. 2017 ob 18.00

Makatarska delavnica. *

Četrtek, 9. 11. in 23. 11. 2017 ob 18.00

Likovno ustvarjanje za mlade. Vabljeni dijaki in študentje, ki imajo željo po likovnem ustvarjanju. Delavnico vodi Andreja Jamnik Oblak. *

Petek, 10. 11. in 24. 11. 2017 ob 18.00

Družabni večer - Tarok. *

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Četrtek, 2. 11. 2017, 17.00 - 19.00

Voden ogled 6. Mednarodnega festivala likovnih umetnosti Kranj. Ogleдали si bomo štiri razstave na različnih lokacijah v mestnem jedru Kranja. Dobimo se pred Mestno hišo. *

Četrtek, 2. 11. 2017, 18.00 - 19.30

Predavanje: Zdrav in vitalen starostnik. Pomen prehrane pri gibanju ali beljakovine niso samo za mišice. *

Torek, 7. 11. 2017 ob 17.00

Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja in si sešijemo toaletno torbico. 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. *

Sreda, 8. 11. 2017 ob 18.00

Gobe in gobarjenje. Če le ne bo zima pohitela, bomo še vedno imeli gobe iz narave in jih bomo poskušali določiti in povedati kakšno zgodbo o prinešeni vrsti. Tudi vi lahko prinesete do 5 različnih gob. *

Sreda, 8. 11. 2017, 18.00 - 19.30

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. *

Četrtek, 9. 11. 2017 ob 17.00

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

Petek, 10. 11. 2017 ob 18.00

Predavanje: Duhovni svet starih kultur - veščine telesa. *

Četrtek, 16. 11. 2017, 18.00 - 19.30

Predstavev knjige: Ravnovesje v visokih petah. Zgodbe za vse nas, ki še imamo čas, da z načinom življenja ohranimo svoj spomin in se tako izognemo demenci. Ali jo vsaj odrinemo za nekaj let! Naše telo od nas ne želi prekomernega naprežanja, pričakuje pa vsaj nekaj gibanja in razmišljanja. In veselja! In ljubezni! Naši možgani bodo ostali v dobri kondiciji, če jih bomo trenirali podobno kot mišice: jih sprosti čistili bremen in zamer, ter jih s tem razbremenjevali predvsem dolgotrajnega. *

Petek, 17. 11. 2017 ob 18.00

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

Torek, 21. 11. 2017 ob 11.00

Želim se zaposliti. Skupaj iščemo poti do možnih zaposlitev. *

Torek, 21. 11. 2017 ob 17.00

Kulinarčno popoldne. Mesili, valjali in oblikovali bomo piškotke in se veselili sladkih dobrot. *

Sreda, 22. 11. 2017, 18.00 - 19.30

Predavanje: Čustvena inteligenca in partnerski odnos. Predavanje o mladostnih partnerskega odnosa, ki je bil pod veliko preizkušnjo 5.000 km dolge pešpoti brez denarja, spanja v divjini brez šotora ali pri naključnih ljudeh doma. Predavanje bo naslovljeno tudi, kako je celo njuna ločitev postala njun največji dar za osebno rast. *

Sreda, 22. 11. 2017, 18.00 - 19.30

Drugačen pogled na zakonitosti odnosov. Je res, da smo živeli z ljudmi, ki nas obkrožajo, skupaj že v prejšnjih življenjih? Zakaj so nekateri naši odnosi tako težki? Kaj naj bi se naučili iz njih? Kako jih izboljšati? Zakaj se vedno znova srečamo z odpuščanjem? *

Četrtek, 23. 11. 2017 ob 17.00

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

Sreda, 29. 11. 2017, 18.00

Potopis: 5.000 km peš s partnerko in brez denarja. Rekla sva, da bi samo hodila, in hodila, spoznavala ljudi in z njimi delila vse, kar sva se naučila. Leto in pol sva tako hodila in bivala pri ljudeh in v divjini po Sloveniji, Franciji in Španiji ter predavala in vodila delavnice za premagovanje strahu pred velikimi koraki v življenju. *

Četrtek, 2. 11. in petek 3. 11. 2017 od 8.00 do 16.00

Jesenske 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. Kosilo pripelje Sodexo d.o.o. in stane 2,50 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času jesenskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani.

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, 21. 11. 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



Torek, 7. 11. 2017, 16.00 - 18.00

Predavanje: Zdrave dlesni

Ljudje se premalo zavedamo povezave med boleznimi obzobnih tkiv s splošnim zdravjem. Ali veste, da se vzrok za slab dah lahko skriva v vaših medzobnih prostorih? Ali veste, da zobna nitka ni najučinkovitejši pripomoček za čiščenje medzobnih prostorov?

Pridite v Medgeneracijski center Kranj in izvedeli boste, kako lahko obdržite zdrave dlesni in zobe vse življenje. Po predavanju bo sledila sproščena delavnica z zobozdravnikom., ki bo odgovarjal na vaša vprašanja.

Obvezne so predhodne prijave na mck-prijava@luniverza.si ali 041 724 134