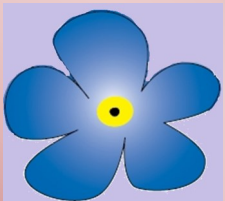


Četrtek, 21. 9. 2017 ob 17.00

Ozaveštimemo demenco: Sprehod za spomin



Vse od leta 1994 dalje je 21. september svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. V septembru – Svetovnemu mesecu Alzheimerjeve bolezni – vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin in s tem podprete naša prizadevanja za boljše ozaveščenost in prepoznavanje demence na Gorenjskem. Dobimo se pred Medgeneracijskim centrom Kranj, Cesta talcev 7. Od tu se bomo sprehodili po kanjonu Kokre, čez mesto

do Mestne knjižnice Kranj, kjer se bo ob 18. uri o demenci z vami pogovarjala novinarka Neva Železnik, ki je na to temo napisala že dve knjigi. Predstavili vam bomo tudi rezultate dvoletnega evropskega projekta Ljudske univerze Kranj in nove izobraževalne programe za osveščanje o demenci in delu z osebam z demenco. Še posebej vabimo osebe z demenco in njihove svorce, da se udeležijo sprehoda. Vabljeni!

ZDRUŽENJE

ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Četrtek, 7. 9. 2017 ob 17.00

Predavanje: Uvod v umetnost zastavljanja vprašanj. Na predavanju dr. Kristine Knific bomo spoznali nekaj osnovnih veščin umetnosti zastavljanja vprašanj samemu sebi, kar strokovno poimenujemo tudi samocoaching. Prijavite se na 041 724 134 ali mck-prijava@luniverza.si.

Četrtek, 7. 9. 2017 ob 19.30

Skupinski pogovori in svetovanja namenjena skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijavite se na 041 724 134 ali mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).

Petek, 8. 9. 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 konverzациjo v **angleščini** na sproščen in neformalen način. Konverzacijske urice bo vodila Petra Perko. Konverzacijske urice bodo potekale **v torek, 5. 9. 2017 ob 17.00. in v torek, 19. 9. 2017 ob 10.00.**

Si želite konverzациjo v **nemščini** na sproščen in neformalen način. Konverzacijske urice bo vodila Ksenija Šolar Hrvatini. Konverzacijske urice bodo potekale **v torek, 12. 9. 2017 in v torek, 19. 9. 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 zdrs na revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



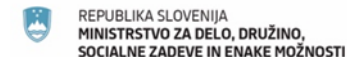
Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000 Kranj |

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 September 2017

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Ponedeljek, 18. 9. in 25. 9. 2017 ob 10.15

Joga. Vadbo vodi Iris Bukovac Čulibrk.

Ponedeljek, 11. 9. in 25. 9. ob 18.00

Kvačkanje. Za začetni tečaj kvačkanja potrebujete kvačko 3,5 in garn Marinka.

Torek, 12. 9. ob 9.00 in 26. 9. 2017 ob 18.30

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

Vsak torek ob 18.00

Vaje za dame. Na vaje za spodbujanje hormonskega ravnovesja, za krepitev medeničnih mišic in raztegljivost telesa vabimo dame 40+.

Torek, 19. 9. in 26. 9. 2017 ob 8.00

Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacija za potrebe vsakdanjega življenja.

Torek, 19. 9. in 26. 9. 2017 ob 17.00

Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam.

Torek, 19. 9. 2017 in 26. 9. 2017 ob 18.30

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

Sreda, 13. 9. in 27. 9. 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, 21. 9. in 21. 9. 2017 ob 9.00

Joga obraza in joga globokega sproščanja. Vadbo vodi Iris Bukovac Čulibrk.

Četrtek, 7. 9. in 21. 9. 2017 ob 18.00

Maketarska delavnica. Če vas veseli delo z različnimi materiali ali imate doma še nesestavljene makete, vam pri tem lahko pomagajo prostovoljci društva Svet v malem.

Četrtek, 21. 9. 2017 ob 18.00

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

Vsak petek ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Sreda, 6. 9. 2017 ob 17.00

Predstavitve NPK in priprave na vključitev v aktualne NPK. Vabljeni vsi, ki bi želeli spoznati različne možnosti izobraževanja za pridobitev NPK - nacionalne poklicne kvalifikacije ali verifikacijo svojih neformalno pridobljenih znanj.

Ponedeljek, 11. 9. 2017 ob 18.00

Ogled Šmajdovega gradu. Ogled skritega gradu nad enim od redkih naravnih prehodov čez reko Kokro. Zbirno mesto na parkirišču Nogometnega kluba Britof.

Sreda, 13. 9. 2017 ob 18.30

Sreda za moške: Moški, ženska, ego in partnerski odnos. Gregor Kelt, raziskovalec partnerskih odnosov v različnih kulturah, ekstremni 5.000 km pohodnik, predavatelj in svetovalec za odnose in komunikacijo, vam bo skozi lastne primere in izkušnje predstavil dve temeljni orodji za pospešeno osebno rast in premike v odnosih.

Četrtek, 14. 9. 2017 ob 17.00

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

Četrtek, 14. 9. 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, 15. 9. 2017 ob 18.00

Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.

Ponedeljek, 18. 9. 2017 ob 18.00

Kvačkanje za mlade do 25. leta. Učili se bomo spretnosti oblikovanja zaplestnic, uhanov, brošk.....

Torek, 19. 9. 2017 ob 17.00

Kulinarično popoldne: Pečemo piškotke z domačo marmelado. Mesili, valjali in oblikovali bomo piškotke in se veselili sladkih dobrot.

Četrtek, 21. 9. 2017 ob 18.00

Predavanje - Na sledi sebi: Prezrti čutenje. Predavanje Zorana Železnikarja o duhovni rasti.

Četrtek, 21. 9. 2017 ob 19.00

Fotografska delavnica. Fotografiranje sončnega zahoda. S seboj prinesite fotografske aparate. Zbor v Medgeneracijskem centru Kranj.

Petek, 22. 9. 2017 ob 18.00

Družabni večer s tombolo. Družabno igro za vse generacije vodi MD Z roko v roki. Vabljeni.

Starševstvo – ni panike!

Ponedeljek, 25. 9. 2017 ob 17.30

Osvetlilili bomo morebitna vprašanja in stiske, ki se nam porajajo v vlogi starša. Izmenjevali bomo osebne izkušnje, predloge Tema tokratne delavnice bo "razvijen otrok". 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 BREZPLAČNI DELAVNICI.**

Torek, 26. 9. 2017

Z evropskim dnevom jezikov vsako leto 26. septembra obeležimo bogato jezikovno raznolikost Evrope: več kot 200 evropskih jezikov, 24 uradnih jezikov EU, okrog 60 regionalnih/manjšinskih jezikov, številni jeziki govorcev z drugih delov sveta. Tudi pri Ljudski univerzi Kranj želimo z našimi Happy hours spodbuditi ljudi vseh starosti k učenju jezikov, saj znanje tujih jezikov posameznikom ponuja več možnosti pri iskanju zaposlitve ter navezovanju stikov s prijatelji po celem svetu.

Torek, 26. 9. 2017 ob 16.00

Evropski dan jezikov: Španščina. Španščina kot materni jezik je drugi najbolj razširjeni jezik na svetu (takoj za mandarinščino). Kot prvi jezik pa govori okoli 440 milijonov ljudi, obvlada pa ga 490 milijonov govorcev.

Torek, 26. 9. 2017 ob 17.00

Evropski dan jezikov: Nemščina. »Jezika ne razumeš, dokler ne razumeš vsaj dveh.« Geoffrey Willans Se vam zdi učenje NEMŠČINE težko in zahtevno?

Torek, 26. 9. 2017 ob 18.00

Evropski dan jezikov: Italijanščina. Njihova kulinarika navdušuje tudi najbolj zahtevne gurmane, dela njihovih umetnikov privabljajo ogromno pozornosti, sami pa so znani kot veliki zapeljivci. Veste katero državo imamo v mislih?

Torek, 26. 9. 2017 ob 19.00

Evropski dan jezikov: Ruščina. Ruščina velja kot eden od jezikov prihodnosti. Spoznali boste rusko kulturo in mentaliteto, za katero ste gotovo že slišali. Ker ruščina sodi med slovanske jezike jo Slovenci razmeroma hitro osvojimo.

Sreda, 27. 9. 2017 ob 18.30

Sreda za moške: Moški, ženska, ego in partnerski odnos. Gregor Kelt, raziskovalec partnerskih odnosov v različnih kulturah, ekstremni 5.000 km pohodnik, predavatelj in svetovalec za odnose in komunikacijo, vam bo skozi lastne primere in izkušnje predstavil dve temeljni orodji za pospešeno osebno rast in premike v odnosih.

Četrtek, 28. 9. 2017 ob 18.00

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

Petek, 29. 9. 2017 ob 18.00

Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka.