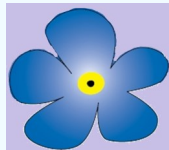


Vsak četrtek ob 17.00
Življenje z osebo z demenco
»pogovorna skupina«



Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.

Četrtek, 5. 4. 2018, 17.00 - 19.30

Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj - VI. del. Dokler sami sebi ne postanemo boljši prijatelji, ob vsaki priložnosti poustvarjamo stres in pogosto tudi blokiramo sami sebe. Morda imate navado, da se »žrete« na zalogo – za pretekle dogodke in si delate nepotrebne skrbi za prihodnost, namesto, da bi čas in energijo uporabili za konstruktivne rešitve. Na predavanju se učimo, kako postati sam sebi boljši prijatelj in kako izboljšati svoj odnos do sebe. Prijave: mck-prijava@luniverza.si.

Četrtek, 5. 4. 2018, 19.30 - 21.30

Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave so obvezne: mck-prijava@luniverza.si.

Petek, 6. 4. 2018 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 delavnik 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 **FRANCOŠČINE, ANGLEŠČINE, NEMŠČINE, RUŠČINE in ITALIJANŠČINE.**

Konverzijske urice **francoščine: ponedeljek, 9. 4. 2018 ob 10.00 in 23. 4. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzijske urice **angleščine: torek, 10. 4. 2018 ob 10.30 in 24. 4. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **nemščine: torek, 3. 4. 2018 ob 10.30 in 17. 4. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

Konverzijske urice **ruščine: sredo, 18. 4. 2018 ob 10.00.** Z vami bo Natalja Zagoričnik.

Konverzijske urice **italijanščine: četrtek, 12. 4. 2018 ob 10.30 in 26. 4. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

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



**Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7,
4000 Kranj | T: (04) 280 48 22 | M: 041 724 134 |**

mck@luniverza.si

www.vgc-gorenjska.si

MCKranj

VGC Gorenjske

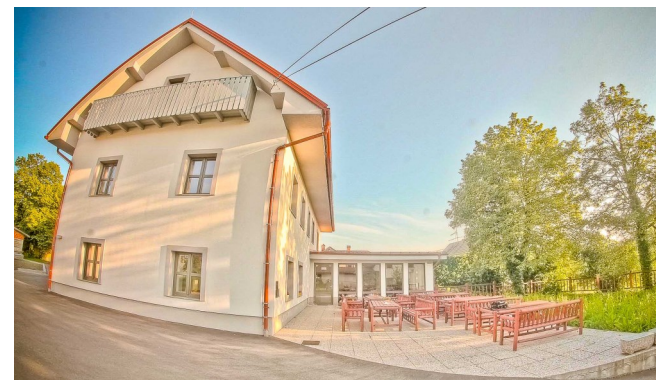


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti April 2018

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Obvezne prijave na MCK*

Ponedeljek, 9. 4., 16. 4. in 23. 4. 2018 ob 15.00

Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. **Obvezne prijave.***

Ponedeljek, 16. 4. 2018 ob 16.30

Mamice za mamice. Prek glasbe, skupinskega petja in plesa ustvarimo prostor povezanosti in sprejetosti. *

Ponedeljek, 9. 4. in 23. 4. 2018 ob 18.00

Kvačkanje za vse generacije. Prinesite kvačko 3,5 in garn Marinka. *

Ponedeljek, 9. 4. 2018 ob 18.00

Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. *

Ponedeljek, 9. 4. in torek 17. 4. ter 24. 4. 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 materni 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 materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam. *

Torek, 10. 4. 2018 ob 9.00 in 24. 4. 2018 ob 17.00

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

Torek, 17. 4. 2018, 16.00

Kulinarčno popoldne. V kuhinji bomo ustvarjali in se veselili dobrot. *

Torek, 10. 4. 2018 ob 16.30

Bownova terapija. Predstavitve manualne tehnike. *

Torek, 17. 4. 2018, 17.30

Starševstvo-ni panike! Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Hkrati potekajo družabne igre za otroke. *

Torek 3. 4. in 17. 4. 2018 ob 10.00 ter 10. 4. in 24. 4. 2018 ob 17.00

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

Sreda, 4. 4. in 18. 4. 2018 ob 18.00

Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči. *

Sreda, 18. 4. 2018 ob 18.00

Odprta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic. Namenjena je druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujčih. *

Sreda, 18. 4. 2018 ob 18.00

Gobe in gobarjenje. O gobah predava Bojan Arzenšek. *

Vsak četrtek ob 10.00

Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice. *

Četrtek, 12. 4. in 26. 4. 2018 ob 16.00

Podporna skupina za osebe, ki slišijo glasove, imajo vidjenja, nenavadne izkušnje ali prepričanja... Podporna skupina je prostor spoštovanja in varnosti, kjer je vsakdo lahko to, kar je. *

Četrtek, 5. 4., 12. 4. in 19. 4. 2018 ob 17.00

Delavnica: Izobraževanje za mir - IZBIRA; UPANJE; ZADOVOLJSTVO. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo. *

Četrtek, 19. 4. 2018 ob 18.00

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

Četrtek, 12. 4. 2018 ob 14.00

Brezplačno osebno svetovanje za izbiro Bachove cvetne esence. Svetovanje vodi Tannja Yrska. Prijave so obvezne. *

Četrtek, 12. 4. 2018 ob 17.00

Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Lahko prinesete tudi svoj stroj. **Obvezne so predhodne prijave.***

Četrtek, 19. 4. 2018 ob 17.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. *

Četrtek, 5. 4. in 19. 4. 2018 ob 18.00

Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj. *

Vsak petek ob 15.00

Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno šolo. **Obvezne prijave.***

Petek, 13. 4. 2018 ob 18.00

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase. *

Petek, 6. 4. 2018 ob 18.00

Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga. Izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga. *

Petek, 13. 4. 2018 ob 18.00

Družabni večer - Tarok.*

Petek, 20. 4. 2018 ob 18.00

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

Petek, 20. 4. 2018, 17.00

Predavanje: Miselni in duhovni svet starih kultur. Nebesa in pekeli v različnih duhovnih tradicijah starega in novega sveta. Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture. *

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK*

Torek, 3. 4., 10. 4. in 17. 4. 2018, 19.00 - 20.30

Pet torkov za ženske 50+. Pogovorna skupina. *

Torek, 3. 4. 2018, 17.00 - 19.00

Kostnica. Začetek kranjske cerkvene zgodovine. Vodi turistični vodič Janko Zupan. Zbor pred cerkvijo svetega Kancijana ob 17.00. *

Torek, 3. 4. 2018, 18.00 - 19.30

Gozdna terapija. Vabilo k budnemu sprehodu v gozd. *

Torek, 3. 4. 2018, 18.00 - 19.30

Nadnaravne izkušnje in sposobnosti. Osebna izkušnja doživetja nadnaravnih izkušenj in sposobnosti, ki so zaznamovale življenje za vedno. *

Torek, 10. 4. 2018, 18.00 - 19.30

Kako si kakovostno podaljšam življenje. Učimo se, kako biti srečen. *

Sreda, 11. 4. 2018, 17.00 - 18.00

Numerologija - izračun za leto 2018. Napoved za 2018 na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkov. Prijave so obvezne. *

Sreda, 11. 4. 2018, 18.00 - 20.00

Sestavljam mozaik svoje podobe. O spoznavanju samega sebe bo predavala Janja Frelih Gorjanc. *

Sreda, 11. 4. 2018, 18.00 - 19.30

Ogenj duše - energetska delavnica. Ogenj duše je tisti, ki nas pelje po življenju. Pridite in prižgali bomo delček tega, kar nas vodi, medtem, ko se bo sproščala preteklost. Delavnico vodi Tomaž Flegar. *

Sreda, 11. 4. 2018, 18.00 - 19.30

Človek kot večdimenzionalno bitje - 2. del. Ezoterični pogled na nevidne dele našega celotnega bitja. Kaj se skriva na ravneh, ki so očem nevidne in kaj se dogaja na njih v toku življenja in po njem. Predava Zoran Železnikar. *

Petek, 13. 4. 2018, 18.00 - 19.30

Predavanje o astrologiji. Na delavnici Tadeja Šinka Transformacija moči se bomo seznanili z notranjo močjo, izvirstostjo skozi Uran, duhovno močjo in prevaro Neptuna in globalno preobrazbo skozi Pluton. *

Sreda, 18. 4. 2018, 17.00 - 20.00

Sladke pregrehe: Indijanci. Kulinarčno delavnico vodi Helena Krišelj. *

Četrtek, 19. 4. 2018, 9.30 - 19.30

Dan odprtih vrat Medgeneracijskega centra Kranj. *

Četrtek, 19. 4. 2018, 17.00 - 20.00

Kuhajmo z Matejo Reš: Pomen olj v prehrani. *

Četrtek, 19. 4. 2018, 18.30 - 20.00

Vseslovenski projekt Zemlja pleše. Vse generacije plešemo skupaj. Delavnico vodi ARS sensus. *



Sreda, 18.00 - 20.00



Sestavljam mozaik svoje podobe

»Kdo sem jaz?« se včasih vprašamo, ali pa se zamilimo ob vprašanju drugih. To vprašanje nas lahko spravi v stisko, saj bi nekako morali vedeti, kdo smo. Pa je res tako preprosto? Je moja samopodoba res nekaj dokončno izoblikovanega ali je nekaj stalno spreminjajočega se? Na to in na druga vprašanja bomo poskušali odgovoriti na predavanju Sestavljam mozaik svoje podobe. Precej poudarka bomo dali tudi na odnose, v katerih se moja samopodoba razvija in oblikuje. O spoznavanju samega sebe bo predavala Janja Frelih Gorjanc.

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

Dan odprtih vrat Medgeneracijskega centra Kranj

**Vabljeni v četrtek, 19. 4. 2018,
ob 9.30, 11.30, 14.30, 16.30
in 18.30 uri.**

**PREDSTAVITEV AKTIVNOSTI V
MEDGENERACIJSKEM CENTRU
KRANJ skozi celo leto.**



Program v Medgeneracijskem centru je zaživel, število obiskovalcev se iz meseca v mesec povečuje. Na dan odprtih vrat vam bomo predstavili vse aktivnosti, ki se jih lahko udeležite.