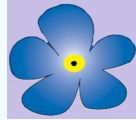


Vsak četrtek ob 17.00
Življenje z osebo z demenco
»pogovorna skupina«



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

Četrtek, 4. 10. 2018, 17.00 - 19.30

Predavanje: Kako do več sreče in zadovoljstva v življenju.
Na predavanju se bomo skupaj učili, kako lahko zavestno živimo bolj zadovoljno in srečno življenje. Predava dr. Kristina Knific.

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.

Mednarodni dan starejših, ponedeljek, 1. 10. 2018

8.30 do 9.30: Dobimo se na kavi. Poglepetajmo ob kavi, čaju in piškotih. Obiskal nas bo skriti gost..

9.30 do 11.00 Predavanje: Uravnotežena prehrana. Kako ob množici različnih diet in nasvetov izbrati ustrezno uravnoteženo prehrano. Praktični nasveti vsakdanje prehrane..

11.00 do 11.45 Otroci na obisku. Po predavanju ste vabljeni na medgeneracijsko srečanje.

16.30 do 18.00 Ustvarjalna delavnica: Risanje mandal. Z risanjem mandal se v človeku ustvari globok mir, sproščenost, pozornost, zbranost in harmonija. Število je omejeno, zato so obvezne prijave.

18.30 do 20.00 Predavanje: Leta niso pomembna. Živeti srečno, zdravo, izpolnjeno in zadovoljno do zadnjega diha so sanje večine ljudi.

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

sproščene konverzijske urice tujih jezikov

Vabimo na konverzijske urice **FRANCOŠČINE, ANGLEŠČINE, NEMŠČINE, RUŠČINE, ITALIJANŠČINE** in **ESPERANTA**

Konverzijske urice **francoščine: ponedeljek, 8. 10. 2018 ob 10.00 in 22. 10. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzijske urice **angleščine: torek, 16. 10. 2018 ob 18.00.** Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **nemščine: torek, 2. 10. 2018 ob 10.30 in 16. 10. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **ruščine: sredo, 3. 10. 2018 ob 10.00 in 24. 10. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Natalja Zagoričnik.

Konverzijske urice **italijanščine: četrtek, 11. 10. 2018 ob 10.30 in 25. 10. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **esperanta: torek, 9. 10. 2018 in 23. 10. 2018 ob 18.00.** Z vami bo Gregor Markič.

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: (04) 280 48 25 | 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 Oktober 2018

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Obvezne prijave na MCK*

Ponedeljek, 1. 10. 2018 ob 18.00

Delavnica za mladostnike. Namenjena mladim nad 12 let. *

Ponedeljek, 8. 10. in 22. 10. 2018 ob 18.00

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

Ponedeljek, 15. 10. in 22. 10. 2018 od 14.00

Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. **Obvezne prijave.** *

Ponedeljek, 22. 10. 2018 od 18.00 do 19.30

Miselne igre. Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti. *

Ponedeljek, 29. 10. 2018 ob 18.00

Šah. Obvladate kraljevsko igro ali pa ste začetnik? Vabljeni. *

Torek, 2. 10., 9. 10., 16. 10., 23. 10. in 30. 10. od 8.30 do 10.30

Slovenija, moja nova država. Brezplačne delavnice za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. *

Torek 2. 10. 2018 od 10.30 ter 23. 10. od 17.00

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

Torek, 2. 10. in 30. 10. 2018 ob 18.00

»Vaje dihaj«. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostim in povežemo s seboj. *

Torek, 16. 10. 2018 ob 16.00

Kulinarično popoldne. Grški jogurt z breskvami. *

Torek, 16. 10. 2018 ob 17.30

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

Torek, 16. 10. in 30. 10. 2018 ob 18.00

Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči. *

Sreda, 3. 10., 10. 10., 17. 10., 24. 10. 2018 od 17.00 do 18.00

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

Sreda, 3. 10., 10. 10., 17. 10., 24. 10. 2018 od 18.00 do 19.00

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

Sreda, 17. 10. 2018 ob 17.00

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

Sreda, 24. 10. 2018, 18.00

Človek kot večdimenzionalno bitje - 6. 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. *

Četrtek, 4. 10., 11. 10., 18. 10. in 25. 10. 2018 od 9.00 do 11.00

Joga—obraza in globokega sproščanja. Vadba za telo, um in duha. *

Četrtek, 4. 10. in 18. 10. 2018 ob 18.00

Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj. *

Četrtek, 4. 10., 11. 10., 18. 10. in 25. 10. 2018 ob 18.00

Delavnica: Izobraževanje za mir - 2. del. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo. *

Četrtek, 11. 10. 2018 ob 17.00

Družinska delavnica brainobrain. Delavnica je namenjena otrokom od 4. do 14. leta in njihovim staršem. *

Četrtek, 11. 10. 2018 od 14.00

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

Četrtek, 18. 10. in 25. 10. 2018 ob 10.00

Medkulturno v Kranju. Interaktivne večkulturne delavnice. *

Četrtek, 18. 10. 2018 ob 17.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. *

Četrtek, 25. 10. 2018 ob 17.00

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

Petek, 5. 10., 12. 10., 19. 10. in 26. 10. 2018 od 8.30 do 10.00

Vadba za zdravo hrbtenico. *

Petek, 12. 10. in 26. 10. 2018 ob 18.00

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

Petek, 12. 10. 2018 ob 18.00

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

Petek, 12. 10. in 24. 10. 2018 ob 17.00

Družabni večer - Tarok. *

Petek, 19. 10. 2018 ob 18.00

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

Petek, 19. 10. in 26. 10. 2018 od 14.00

Individualna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. **Obvezne prijave.** *

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK*

Ponedeljek, 15. 10. 2018 ob 18.00

Ogled jamskega laboratorija človeških ribic v Jami Tular. Prinesite žepne svetilke. Zbor na parkirišču pred Železniško postajo Kranj. Vodi turistični vodič Janko Zupan. Zaradi omejitve je obvezna prijava. *

Ponedeljek, 15. 10. 2018, ob 17.30

Numerologija. Napoved na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkov. Prijave so obvezne. *

Ponedeljek, 8. 10. 2018 od 18.00 do 19.30

Enostarševstvo: breme ali darilo?.. Kako kot enostarševka/ec živeti polno in ponosno ter katera spoznanja nam pri tem lahko pomagajo? O tem bo spregovorila enostarševka Tanja Bricek, predsednica Društva enostarševskih družin Varstvo za otroke je zagotovljeno. *

Torek, 2. 10., 9. 10. in 23. 10. 2018 od 16.00 do 17.00

Predstavitve kitajskih veščin Qigonga. Za odpravljanje stresa in napetosti v vsakdanjem življenju in krepitev notranje energije.

Torek, 2. 10., 9. 10. in 23. 10. 2018 od 17.00 do 18.00

Predstavitve kitajskih veščin Taijiquana. Za odpravljanje stresa in napetosti v vsakdanjem življenju in krepitev notranje energije

Torek, 9. 10. 2018 ob 11.00

Europass življenjepis. Praktična delavnica, kjer vam svetujemo, kako pripraviti življenjepis. Obvezne prijave. *

Sreda, 17. 10. 2018 od 18.00 do 19.30

To delam zase—spoznanja o čustvenih vampirjih. Pogovarjali se bomo o ljudeh, ki nas poznajo bolje, kot se poznamo sami. *

Četrtek, 18. 10. 2018 od 17.00 do 19.00

Projekt hobotnica. S seboj prinesite kvačko in 100 % bombažno prejo.

Četrtek, 18. 10. 2018, 17.00 - 20.00

Kuhajmo z Matejo Reš: Kostanj v kulinariki. *

Četrtek, 25. 10. 2018, 17.00 - 20.00

Sladke pregrehe: Indijančki. Kulinarično delavnico vodi Helena Krišelj. *

Petek, 5. 10. 2018, 18.00 - 19.30

Predavanje o astrologiji—Merkur— sol in aroma življenja. Spoznali bomo, kako dobro zanmo poslušati, ali smo komunikativni in kako delovati z ljudmi. Z vami bo astrolog Tadej Šink. *

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

29. 10., 30. 10. in 2. 11. 2018 od 8.00 do 16.00

Vsak dan sprejmemo do 30 otrok. Obvezne prijave.