

Četrtek, 22. 2. 2018 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.

Četrtek, 1. 2. 2018, 17.00 - 19.30

Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj - IV. 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 sprejemamo na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).

Četrtek, 1. 2. 2018, 19.30 - 21.30

Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave sprejemamo na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si (do zasedbe prostih mest).

Petek, 2. 2. 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 delovnik med **8.00 in 18.00 uro** na voljo prostor za neformalno druženje in srečanje, 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 konverzacijske urice **FRANCOŠČINE, ANGLEŠČINE, NEMŠČINE**, in **RUŠČINE**.

Konverzacijske urice **francoščine: ponedeljek, 5. 2. 2018 ob 10.00 in 19. 2. 2018 ob 17.00**. Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzacijske urice **angleščine: torek, 13. 2. 2018 ob 10.30 in 27. 2. 2018 ob 17.00**. Z vami bo Petra Perko.

Konverzacijske urice **nemščine: torek, 6. 2. 2018 ob 10.30 in 20. 2. 2018 ob 17.00**. Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

Konverzacijske urice **ruščine: sredo, 7. 2. 2018 in 28. 2. 2018 ob 10.00**. Z vami bo Natalja 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 zdrs 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



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



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti Februar 2018

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Obvezne prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Vsak ponedeljek ob 14.00

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

Ponedeljek, 5. 2. in 19. 2. 2018 ob 16.30

Mamice za mamice. Prek glasbe, skupinskega petja in plesa ustvarimo prostor, kjer lahko vsi delimo svoje občutke, kjer se počutimo sprejeti in povezani. Izvaja društvo MAMICE ZA MAMICE.*

Ponedeljek, 5. 2., 12. 2. in 26. 2. ob 16.45

Joga do 58 let. Skupinska vadba za telo, um in duha do statosti 58 let.*

Ponedeljek, 5. 2. in 19. 2. 2018 ob 18.00

Kvačkanje za vse generacije. Za začetno delavnico kvačkanja potrebujete kvačko 3,5 in gam Marinka.*

Ponedeljek, 5. 2. 2018 ob 18.00

Delavnica za mlade. Namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki.*

Torek 13. 2., 20. 2., 27. 2. ob 8.00 (1. skupina) in ob 9.30 (2. skupina) in sredo 6. 2. 2018 ob 8.00 (1. skupina) in ob 9.30 (2. skupina)

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, 6. 2., 13. 2. in 27. 2. 2018 ob 17.00

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

Torek, 6. 2., 13. 2. in 27. 2. 2018 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, 13. 2. 2018 ob 9.00 in 27. 2. 2018 ob 18.00

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

Torek, 20. 2. 2018, 16.00

Kulinarično popoldne. V kuhinji bomo ustvarjali ter se veselili dobrot.*

Torek 6. 2. in 20. 2. 2018 ob 10.00 ter 13. 2. in 27. 2. 2018 ob 17.00

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

Sreda, 7. 2. in 21. 2. 2018 ob 18.00 ter 14. 2. in 28. 2. 2018 ob 10.00

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

Sreda, 15. 2., 21. 2. in 28. 2. 2018 ob 17.00

Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitve.*

Sreda, 14. 2. in 28. 2. 2018 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, 21. 2. 2018 ob 18.00

Odperta skupina za samopomoč. Skupino organizira Slovensko društvo Hospic. Namenjena je druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih. Priložnost za pogovor in izmenjavo izkušenj.*

Četrtek, 1. 2., 15. 2. in 22. 2. 2018 ob 10.00

Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, ustvarjamo in zabavno preživljamo prosti čas.*

Četrtek, 1. 2. in 15. 2. 2018 ob 16.00

Podporna skupina za osebe, ki slišijo glasove, imajo videnja, nenavadne izkušnje ali prepričanja... V skupini bomo izmenjevali izkušnje, se pogovarjali o izzivih s katerimi se soočamo ter delili svoje misli in čustva. Podporna skupina je prostor spoštovanja in varnosti.*

Četrtek, 15. 2. 2018 ob 18.00

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

Četrtek, 22. 2. 2018 ob 16.30

Popravljalnica oblačil. Ob popravljanju svojih oblačil se bomo učili se bomo šivanja. Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj. **Obvezne prijave.***

Četrtek, 22. 2. 2018 ob 17.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije.*

Četrtek, 22. 2. 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, 2. 2. 2018 ob 18.00

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

Petek, 9. 2. in 23. 2. 2018 ob 18.00

Družabni večer - Tarok.*

Petek, 16. 2. 2018 ob 18.00

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

Šolske zimske počitnice 2018

Od ponedeljka, 19. 2. do petka 23. 2. 2018, 8.00 - 16.00

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 za 2,50 €. Otroci naj zjutraj zajtrkujejo, s seboj imajo lahko malico. Primerno naj bodo oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. V času zimskih počitnic otroci niso nezgodno zavarovani. **Obvezne prijave.***

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Sreda, 7. 2. 2018, 17.30 - 19.30

Prodajna pogodba za nepremičnino. Pravnica in mediatorica Nadja Vidic bo predavala o vseh pravnih poslih v zvezi z nepremičninami in odgovarjala na vaša vnaprej poslana vprašanja na e-naslov mck-prijava@luniveza.si.*

Sreda, 7. 2. 2018, 18.00 - 19.30

Predavanje o Bachovih cvetnih esencah pozimi. Predavanje Tannje Yrska bo predvsem o tistih cvetovih, ki nam lahko izboljšajo počutje pozimi. Po predavnu tudi osebni posvet.

Petek, 9. 2. 2018, 18.00 - 19.30

Predavanje: Uporaba konoplje. O zdravilnih učinkih konoplje bo spregovoril Jaka Bitenc.*

Ponedeljek, 12. 2. 2018, 17.00 - 19.00

Ogled Prešernovega gledališča. Ogled Prešernovega gledališča in zaodria. Dobimo se pred Prešernovim spomenikom. Ogled vodi Janko Zupan.

Sreda, 14. 2. 2018, 16.30 - 17.30

Bownova terapija. Predstavitve manualne tehnike Bownove terapije.*

Sreda, 14. 2. 2018, 18.00 - 19.30

Predavanje: Človek, ne jezi se. O jezi v odnosih bo pripovedovala Janja Frelih Gorjanc.*

Sreda, 14. 2. 2018, 18.00 - 19.30

Predavanje: Alkoholizem. Predava Gregor Kelt.*

Četrtek, 15. 2. 2018, 17.00 - 20.00

Kuhajmo z Matejo Reš: Stročnice. Spoznali bomo, kako pripravljati stročnice, da nam najbolje teknejo in ne povzročajo prebavnih motenj. Stročnice so najboljši rastlinski vir beljakovin. Govora bo o soji, fižolu, bobu, leči, čičeriki in še čem. **Obvezne prijave.***

Sreda, 21. 2. 2018, 18.00 - 19.30

Gobe in gobarjenje. Konjček in rekreacija. Utrdite svoje znanje na predavanju Bojana Arzenška o gobah.*

Četrtek, 22. 2. 2018, 17.30 - 19.30

Predstavitve knjige dr. Sabine Jurič Šenk: Kako najti moč za samopomoč? Ujetost v svoje misli, brezglavo prepričevanje sebe in drugih, nemir in občutek teže v telesu, nezadovoljstvo in nemoč ... Več o tem, kaj lahko v stiski naredimo sami in kako najti svoje notranje kapacitete energije vam bo povedala dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja.*

Torek, 27. 2. 2018, 18.00 - 20.00

Predstavitve knjige Tadeja Zevnika: Svoboden v srcu. V življenju ni naključij, tako tudi ta knjiga ni pred vami brez razloga. Vem, da boste v njej našli nekaj, kar vam bo pomagalo priti korak bližje vaši svobodi v srcu. Verjamem, da v času, v katerem smo, resnično spreminjamo in ozaveščamo svet.*

Sreda, 28. 2. 2018, 17.30 - 18.30

Predavanje: Znanje za življenje. Ženske so z Lune, moški so z Marsa. O vedno zanimivi temi bo predaval Andrej Pešec.*

Starševstvo – ni panike!



Starševstvo, ki še malo ni lahka naloga,
lahko popestrimo s prijetnim srečanjem

v torek, 13. 2. 2018 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

Četrtek 15. 2. in 22. 2. 2018 ob 17.00



Delavnica: Izobraževanje za mir

Izobraževanje za mir (angl. Peace Education Program) je multimedijška izobraževalna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat, svetovno znani ambasador miru. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevem življenju: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje. Delavnica bo potekala naslednjih deset četrтков.

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