

Četrtek, 18. 1. 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, 4. 1. 2018, 17.00 - 19.30

Predavanje: Sam svoj najboljši prijatelj - III. 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, 4. 1. 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, 5. 1. 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 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, 16. 1. 2018 ob 10.30. in 30. 1. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **nemščine: torek, 9. 1. 2018 ob 10.30 in 23. 1. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **ruščine: sreda, 10. 1. 2018 in 24. 1. 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 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



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



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti Januar 2018

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Vsak ponedeljek ob 16.00

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

Ponedeljek, 15. 1., 29. 1. 2018 ob 18.00

Kvačkanje za vse generacije. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo ter spodbudili možgane k razmišljanju. Za začetni tečaj kvačkanja potrebujete kvačko 3,5 in garn Marinka. *

Ponedeljek, 8. 1. 2018 ob 18.00

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

Vsak torek 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. *

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, 9. 1. 2018 ob 9.00 in 30. 1. 2018 ob 17.00

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

Torek 9. 1. in 23. 1. 2018 ob 10.00 ter 16. 1. in 30. 1. 2018 ob 17.00

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

Sreda, 3. 1., 17. 1. in 31. 1. 2018 ob 18.00 ter 10. 1. in 24. 1. 2018 ob 10.00

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

Sreda, 17. 1., 24. 1. in 31. 1. 2018 ob 17.00

Gibalna urica. Vaje za dobro počutje in sprostitve. *

Sreda, 3. 1., 17. 1. in 31. 1. 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, 17. 1. 2018 ob 18.00

Odprta skupina za samopomoč. Skupino organizira Slovensko društvo Hospic, je namenjena druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnosti za pogovor in izmenjavo izkušenj. *

Četrtek 4. 1. 2018 ob 10.00

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. *

Četrtek, 18. 1. 2018 ob 18.00

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

Četrtek, 11. 1. in 25. 1. 2018 ob 18.00

Makatarska delavnica. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj. *

Vsak petek ob 15.00

Brezplačne inštrukcije angleškega jezika. Angleški jezik za osnovno šolo. *

Petek, 12. 1. in 26. 1. 2018 ob 18.00

Družabni večer - Tarok. *

Petek, 19. 1. 2018 ob 18.00

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

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Petek, 5. 1. 2018, 17.30 - 19.00

Predavanje: Kdo pa vas vodi? Predavanje z izskustveno delavnico in predstavitev rokovnika Spomni me. *

Ponedeljek, 8. 1. 2018, 17.00 - 19.00

Organiziran pohod: Kostnica in voden ogled jaslic v župnijski cerkvi. Organiziran pohod: Kostnica in voden ogled jaslic v župnijski cerkvi v Kranju. Zbirališče je pred cerkvijo Sv. Kancijana. *

Sreda, 10. 1. 2018, 18.00 - 20.00

Predavanje: Angeli ... za vsak dan ... za vsakogar. Pogledali bomo kako ... deluje angelski svet...komunicirati z njimi ... kako vemo, da so z nami ... nam lahko pomagajo. *

Sreda, 10. 1. 2018, 18.00 - 20.00

Predavanje: Čustvena inteligenca in partnerski odnos. Predavatelj zadnjih 6 let raziskuje odnose po svetu, pri ljudeh doma, preko delavnic in osebnih vodstev. Predaval bo o dveh ključih za takrat, ko v odnosu to najbolj šteje. *

Četrtek, 11. 1. 2018, 17.00 - 19.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. *

Četrtek, 11. 1. 2018, 17.30 - 19.00

Potopisno predavanje o azorskem otoku Sao Miguel. *

Petek, 12. 1. 2018, 18.00 - 19.00

Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga. Uvodno informativno predavanje - Pomoči in izcelitve po duhovni poti s pomočjo učenja Bruna Gröninga. *

Torek, 16. 1. 2018, 16.00 - 17.30

Kulinarično popoldne. Domača pica brez kvasa. *

Sreda, 17. 1. 2018, 18.00 - 19.30

Gobe in gobarjenje. Konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah. *

Četrtek, 18. 1. 2018, 17.00 - 18.30

Popravljalnica oblačil. Učili se bomo šivanja s popravljanjem svojih oblačil. Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si. *

Četrtek, 18. 1. 2018, 17.00-20.00

Kuhajmo z Matejo Reš: Kalčki v kuhinji. Spoznali bomo, zakaj kalimo semena, kako kalimo, kje kalimo, katera semena kalimo in kako kalčki vplivajo na naše zdravje. Kalčke tudi pokusimo in tudi praktično ugotovimo, kako jih vpeljemo v našo prehrano. Obvezna prijava, zaradi omejenega števila oseb. *

Četrtek, 25. 1. 2018, 18.00 - 19.30

Meditacija s šamanskim bobnom. Meditacija s šamanskim bobnom nas popelje v globoko sprostitve in prizemljitev. Lahko meditirate na stolu ali v ležečem položaju na tleh. V slednjem primeru potrebujete podlogo. Vzemite s seboj vodo in odejo. *

Starševstvo – ni panike!



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

v torek, 16. 1. 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.

Starševstvo – ni panike!



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

v torek, 16. 1. 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.

Starševstvo – ni panike!



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

v torek, 16. 1. 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.



Četrtek 11. 1. 2018 ob 17.30

**Potopisno predavanje
o azorskem otoku Sao Miguel
(Portugalska)**

Prvič se v Medgeneracijskem centru Kranj predstavlja Renata Mavri, geografinja s podiplomskim študijem o podeželskem turizmu, predavateljica in turistična vodička.

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



Četrtek 11. 1. 2018 ob 17.30

**Potopisno predavanje
o azorskem otoku Sao Miguel
(Portugalska)**

Prvič se v Medgeneracijskem centru Kranj predstavlja Renata Mavri, geografinja s podiplomskim študijem o podeželskem turizmu, predavateljica in turistična vodička.

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



Četrtek 11.1. 2018 ob 17.30

**Potopisno predavanje
o azorskem otoku Sao Miguel
(Portugalska)**

Prvič se v Medgeneracijskem centru Kranj predstavlja Renata Mavri, geografinja s podiplomskim študijem o podeželskem turizmu, predavateljica in turistična vodička.

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