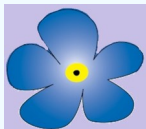


Vsak četrtek od 8. 11. 2018 ob 17.00

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. Svoji lahko s seboj pripeljete osebe z demenco.

Ponedeljek, 5. 11. 2018, 18.00 - 19.30

Predstavitve knjige Maje Križnar: Izgubila sem tebe, a sem našla sebe. Zgodba je resnična pripoved o tem, kako je osebna kriza lahko nova priložnost.

Četrtek, 8. 11. 2018, 17.00 - 19.30

Predavanje: Partnerski odnos kot bližnjica, do nebes na zemlji. Partnerski odnos nas oblikuje ali zaznamuje. Na predavanju bomo spoznali, kako sam postati boljši partner in ustvarjati zdrav in srečen partnerski odnos. Predava dr. Kristina Knific.

Petek, 30. 11. 2018 ob 18.00

Otvoritev razstave RE—FOTO: Rdeča nit so elementi recikliranja, popraviljanja ter druge trajnostno naravnane prakse. Te elemente bi radi predstavili kot vrednote, ki bi morale postati življenjska praksa. Z razstavo želimo prikazati možne načine ponovne uporabe in podpreti tiste, ki trajnostno prakso že izvajajo. Razstavo pripravlja Društvo fotografov Fotorama.

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, 5. 11. 2018 ob 10.00 in 19. 11. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzijske urice **angleščine: torek, 20. 11. 2018 ob 18.00.** Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **nemščine: torek, 6. 11. 2018 ob 17.00 in 20. 11. 2018 ob 10.30.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **ruščine: sreda, 7. 11. 2018 ob 10.00 in 28. 11. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Natalja Zagoričnik.

Konverzijske urice **italijanščine: četrtek, 15. 11. 2018 ob 10.30 in 29. 11. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **esperanta: torek, 13. 11. 2018 in 27. 11. 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 November 2018

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Obvezne prijave na MCK*

Ponedeljek, 5. 11., 12. 11., 19. 11., 26. 11. 2018 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. *

Ponedeljek, 5. 11., 12. 11., 19. 11. in 26. 11. 2018 od 14.00
Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. **Obvezne prijave.** *

Ponedeljek, 19. 11. 2018 od 18.00 do 19.30
Miselne igre. Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti. *

Ponedeljek, 26. 11. 2018 od 18.00 do 19.30
Šah. Obvladate kraljevsko igro ali pa ste začetnik? Šah za vse. *

Sreda, 21. 11. 2018 ob 17.00
Mamice za mamice. Prek glasbe, skupinskega petja in plesa ustvarimo prostor povezanosti in sprejetosti. *

Ponedeljek, 5. 11. in 19. 11. 2018 ob 18.00
Kvačkanje za vse generacije. Prinesite kvačko 3,5 in garn Marinka. *

Ponedeljek, 5. 11. 2018 ob 18.00
Delavnica za mladostnike. Namenjena je mladim nad 12 let. *

Sreda, 7. 11., 14. 11., 21. 11. in 28. 11. 2018 od 17.00 do 18.00
Jezikom slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam. *

Sreda, 7. 11., 14. 11., 21. 11. in 28. 11. 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. *

Torek, 13. 11. 2018 ob 18.00
»Vaje dihaj«. Pri izvajanju vaj se razbremenimo stresov, se sprostim in povežemo s seboj. *

Torek, 20. 11. 2018 ob 16.00
Kulinarično popoldne. Prijave so obvezne. *

Torek, 20. 11. 2018 ob 17.30
Starševstvo-ni panike! Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Hkrati potekajo družabne igre za otroke. *

Torek 6. 11. 2018 od 11.00 in 20. 11. 2018 od 17.00
Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav in uporabi računalnikov in telefonov. *

Torek, 13. 11. in 27. 11. 2018 ob 18.00
Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči. *

Sreda, 14. 11. 2018, 18.00
Človek kot večdimenzionalno bitje - 7 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. *

Sreda, 14. 11. 2018 ob 18.15
Gobe in gobarjenje. O gobah predava Bojan Arzenšek. *

Sreda, 21. 11. 2018 ob 18.00
Odperta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic. Namenjena je druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih. *

Četrtek, 8. 11., 15. 11., 22. 11. in 29. 11. 2018 ob 10.00
Medkulturno v Kranju. Interaktivne večkulturne delavnice. *

Četrtek, 8. 11. 2018 ob 17.00
Družinska delavnica brainobrain. Delavnica je namenjena otrokom od 4. do 14. leta in njihovim staršem. *

Četrtek, 15. 11. in 29. 11. 2018 ob 18.00
Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj. *

Četrtek, 22. 11. 2018 ob 17.00
Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Lahko prinesete tudi svoj stroj. **Obvezne so predhodne prijave.** *

Četrtek, 22. 11. 2018 ob 17.00
Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. *

Petek, 9. 11., 16. 11., 23. 11. in 30. 11. 2018 od 14.00
Individualna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz angleščine, nemščine in drugih predmetov za osnovno šolo. **Obvezne prijave.** *

Petek, 9. 11. in 23. 11. 2018 ob 18.00
Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase. *

Petek, 2. 11. in 23. 11. 2018 ob 18.00
Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga. Izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga. *

Petek, 9. 11. in 23. 11. 2018 ob 17.00
Družabni večer - Tarok. *

Petek, 16. 11. 2018 ob 18.00
Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki. *

ENKRATNI DOGODKI

Obvezne prijave na MCK*

Ponedeljek, 5. 11. 2018 ob 17.00
Organiziran pohod: Pot Jeprškega učitelja. Zbirno mesto: na parkirišču pred picerijo Karantanija (Drulovka). Vodi turistični vodič Janko Zupan. *

Ponedeljek, 12. 11. in 26. 11. 2018, ob 17.30
Numerologija. Napoved na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkov. Prijave so obvezne. *

Ponedeljek, 12. 11. 2018, ob 17.30
Rad bi postal/a prostovoljec/ka Predstavitev možnosti prostovoljstva v Kranju. *

Ponedeljek, 19. 11. 2018, ob 18.00
iVitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo posredno vplivamo na pomiritev čustev in misli. Primerna je za vsakogar. *

Torek, 6. 11. in 20. 11. 2018 ob 11.00
Europass življenjepis. Praktična delavnica, kjer vam svetujemo, kako pripraviti življenjepis. Obvezne prijave. *

Torek, 6. 11. 2018 od 18.00 do 19.30
Predstavitev metode EFT. Tapkanje je metoda, s katero odpravljamo motnje v energijskem sistemu telesa, ki se kažejo kot negativna čustva in kot telesne težave (glavobol, napetost v ramah, plitko dihanje,...).

Sreda, 21. 11. 2018 od 18.00 do 19.30
To delam zase - komunikacije, temperament. So vas kdaj narobe razumeli? Ste vi kdaj koga narobe razumeli? Teorije iz knjig bomo zamenjali za življenje. Carpe diem! *

Četrtek, 15. 11. 2018, 17.00 - 20.00
Kuhajmo z Matejo Reš: Fermentirana zelenjava. *

Četrtek, 29. 11. 2018, 17.00 - 20.00
Sladke pregrehe: Medenjaki in piškoti. Kulinarično delavnico vodi Helena Krišelj. *

Četrtek, 15. 11. 2018 od 14.00
Brezplačno svetovanje za izbiro Bachove cvetne esence. Svetovanje vodi Tannja Yrska. Prijave so obvezne. *

Petek, 16. 11. 2018 od 17.00 do 18.30
Predavanje: Miselni in duhovni svet starih kultur. Nebesa in pekel v različnih duhovnih tradicijah starega in novega sveta. Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture.