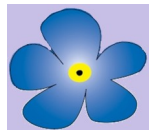


Četrtek, 14. 3. 2019 ob 17.00

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.



Petek, 8. 3. 2019, 18.00 - 19.30

Predstavitvena delavnica: Šola samovzgoje.

Delavnico vodi Maja Rogelj.

Ponedeljek, 18. 3. 2019, 18.00 - 19.30

Predstavitve knjige Fanike Križaj:

Rojstvo metulja. V iskrenih izpovedih bralcu pripoveduje navdihnjene zgodbe, ga tolaži in mu svetuje. Glavno sporočilo, ki ga želi predati bralcu je, da je mogoče prav vse, če le vztraja in verjame v svoje sposobnosti.

Ponedeljek, 4. 3., 11. 3., 18. 3., 25. 3. 2019, 8.30 - 10.30

Slovenija, moja nova država:

Delavnica komunikacije za vse nad 16 let, ki se želijo uspešno vključiti v slovenski prostor.

Sreda, 6. 3., 13. 3., 20. 3., 27. 3. 2019, 16.00 - 17.00

Jezikom slovensko: Delavnice za otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.

Sreda, 6. 3., 13. 3., 20. 3., 27. 3. 2019, 17.00 - 18.00

Razumem, znam slovensko: Delavnice za otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materin jezik.

Četrtek, 7. 3., 14. 3., 21. 3., 28. 3. 2019 ob 10.00

Medkulturno v Kranju:

Raznoverstne večkulturne delavnice.

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 soci-

VESELE URICE

vabimo na sproščene konverzijske urice

Konverzijske urice **FRANCOŠČINE:** ponedeljek, 4. 3. 2019 ob 10.00 in 18. 3. 2019 ob 17.00. Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzijske urice **ANGLEŠČINE:** torek, 19. 3. 2019 ob 18.00. Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **NEMŠČINE:** torek, 12. 3. 2019 ob 10.30 in 26. 3. 2019 ob 17.00. Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **RUŠČINE:** sreda, 6. 3. 2019 ob 10.00 in 20. 3. 2019 ob 17.00. Z vami bo Natalja Zagoričnik.

Konverzijske urice **ITALIJANŠČINE:** četrtek, 7. 3. 2019 ob 11.30, 21. 3. 2019 ob 17.00. Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice **ESPERANTA:** torek, 12. 3. 2019: občni zbor v Ljubljani, 26. 3. 2019 ob 18.00. Z vami Gregor Markič.

NOVO: Konverzijske urice **SLOVENŠČINE:** ponedeljek, 4. 3. 2019 in 18. 3. 2019 ob 17.00. Z vami bo Klavdija Nahtigal.

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
Marec 2019

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Ponedeljek, 4. 3., 11. 3., 18. 3. in 25. 3. 2019 ob 18.00

Kvačkanje. Ustvarjalna delavnica za mojstre in začetnike kvačkanja. S seboj prinesite kvačko 3,5 in garn Marinka.

Sreda, 6. 3. ali 20. 3. 2019, 17.00 - 20.00

Sladke pregrehe: Potratna potica. Kulinarično delavnico vodi Helena Krišelj. Prijave so obvezne.

Četrtek, 7. 3. in 21. 3. 2019 ob 18.00

Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj.

Torek, 19. 3. 2019, 17.00 do 19.00

NOVO: Ustvarjalna delavnica za vse generacije: Risanje na skodelice. Prijave so obvezne.

Četrtek, 14. 3. 2019 ob 17.00

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

Četrtek, 7. 3., 14. 3., 21. 3. in 28. 3. 2019, 18.00 - 19.15

Izobraževanje za mir, 3. del. Multimedijška delavnica.

DRUŽABNI DOGODKI

Petek, 1. 3., 15. 3. in 29. 3. 2019 ob 17.00

Družabni večer - Tarok.

Petek, 1. 3., 15. 3. in 29. 3. 2019 ob 17.30

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase.

Petek, 8. 3. 2019 ob 18.00

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

Petek, 15. 3. 2019, 17.00 - 19.00

Filmski večer: Alibi. com. Komedija. Obvezne prijave.

Četrtek, 21. 3. 2019 ob 17.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije.

Ponedeljek, 18. 3. 2019, 18.00 - 19.30

Miselne igre. Vaje in igre za telovadbo uma.

Petek, 1. 3., 8. 3., 15. 3., 22. 3. in 29. 3. 2019, 17.00 - 18.00

NOVO: Bralna urica za otroke. Otroci bodo z glasnim branjem zgodb izboljševali tehniko branja in širili besedni zaklad.

Petek, 1. 3., 8. 3., 15. 3., 22. 3. in 29. 3. 2019, 17.00 - 18.00

NOVO: Plesno ustvarjalna delavnica za otroke. Vabljeni otroci od 5 do 8 let starosti. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 4. 3. 2019, 18.00 - 19.30

»Vaje dihaj«. Skupinska vadba z Brigito Jevnikar.

Torek, 5. 3. in 19. 3. 2019, 9.00 - 10.30

NOVO: Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha. Vodi Anda Perdan. Obvezne prijave.

Torek, 5. 3. 2019, 18.00 - 19.30

Četrtek, 7. 3. 2019, 9.00 - 10.30

NOVO: Predstavitel: Joga. Hata joga z elementi obrazne joge in joge nidre. Vodi Iris Bukovac Čulibrk. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 11. 3. 2019, 18.00 - 19.30

iVitalis vadba. Vadba za sprostitvev in ohranjanje zdravja.

Torek, 19. 3. 2019, 18.00 - 19.30

NOVO: Predstavitel: Aikido. Vadba za vse generacije.

Sreda, 6. 3. 2019 od 14.00

Brezplačno osebno svetovanje - Bachove esence.

Četrtek, 7. 3. 2019, 19.15 - 21.15

Skupinski pogovori in svetovanja. Skupino vodi dr. Kristina Knific.

Torek, 12. 3. 2019 od 17.00

NOVO: Brezplačni NLP coaching. Individualno svetovanje ali v paru. Obvezne prijave.

Sreda, 13. 3. 2019 ob 17.00

Življenje z izgubo. Izguba otroka je največja izguba, ki jo lahko doživimo. Mesečna srečanja vodi društvo Mamice za mamice.

Sreda, 20. 3. 2019 ob 18.00

Odprta skupina za samopomoč. Skupino za žalujoče vodi Slovensko društvo Hospic.

Ponedeljek, 4. 3., 11. 3., 18. 3. in 25. 3. 2019 od 14.00

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

Petek, 8. 3., 15. 3., 22. 3. in 29. 3. 2019 od 14.00

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

Četrtek, 14. 3. 2019, 18.00 - 19.30

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

Torek 5. 3. 2019 ob 10.30 in 19. 3. 2019 ob 17.00

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.

Pomoč pri reševanju težav in uporabi računalnikov in telefonov.

PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Torek, 4. 3. 2019, 17.00 - 19.00

Kako napisati učinkovito prošnjo za delo in kako priti do zaposlitve.

Torek, 5. 3. 2019, 17.30 - 19.00

Bachove cvetne esence za dušo. Predava Tannja Yrska.

Torek, 5. 3. 2019, 18.00 - 19.30

Bioresonanca kot celovita alternativna oblika zdravljenja.

Četrtek, 7. 3. 2019, 17.00 - 19.00

Kako poslušati svoje srce.. Predava dr. Kristina Knific.

Petek, 8. 3. 2019 ob 18.00

Uvodno predavanje o učenju Bruna Gröninga.

Ponedeljek, 11. 3. 2019, 17.30 - 18.30

Numerologija. Izračun za leto 2019. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 11. 3. 2019 ob 17.30

Starševstvo-ni panike!

Torek, 12. 3. 2019, 17.30 - 19.30

To delam zase: Spoznanja o čustvenih vampirjih.

Torek, 12. 3. 2019 ob 17.30

Človek kot večdimenzionalno bitje - 11. del.

Torek, 19. 3. 2019, 18.00 - 19.30

Gorske rože Slovenije. Od navadne trobentice do planike..

Sreda, 20. 3. 2019 ob 18.15

Gobe in gobarjenje. O gobah predava Bojan Arzenšek.

Petek, 22. 3. 2019, 17.00 - 19.00

Punk rock kot evolucijska veja rock n roll.

Sreda, 27. 3. 2019, 17.30 - 19.30

To delam zase: Starševstvo. Starši so lahko dobri, strupeni...

Ponedeljek, 11. 3. 2019 ob 18.00

Ogled jamskega laboratorija človeških ribic.

Eden od dveh laboratorijev Evropi je v Kranju v jami Tular. Ogled življenja v vodi Janko Zupan. Obvezne prijave.

Sreda, 6.3., 13. 3., 20. 3. in 27. 3. 2019, 9.00 - 10.30

NOVO: Zdravo jem. Delavnico petih srečanj o zdravi in uravnoteženi prehrani vodi Center za krepitev zdravja..

Torek, 26. 3. 2019, 16.00 - 19.00

Gozdna terapija. Delavnica bo izvedena v naravi ob sotočju reke Kokre in Rupovščice. Sprehod vodi Tannja Yrska.