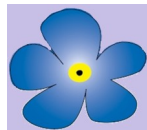


Četrtek, 18. 7. in 22. 8. 2019 ob 17.00

Življenje z osebo z demenco

»pogovorna skupina«

Srečanje bo namenjeno posredovanju informacij o demenci, medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco.



Ponedeljek, 8. 7. 2019 ob 18.00
SPREHOD DO BOBOVŠKIH JEZER



Bobovška jezera so skupina treh jezer. Največje na severu je Krokodilnica, južno je Čukova jama, najmanjše

na zahodu je Ledvička. Na območju jezer so izkopavali glino, leta 1953 pa so našli ostanke mamuta. Zbirališče je pred Kulturnim domom na Kokrici.

Ponedeljek, 5. 8. 2019 ob 18.00
POT JEPRŠKEGA UČITELJA

Pot Jeprškega učitelja na desnem bregu reke Save je poimenovana po noveli Simona Jenka, ki se je rodil na Podreči. Posvečena je tudi literarni zgodovinarici Marji Borštnik, ki je tu živela. Slikovito koritasto sotesko Zarico je reka Sava izdolbla po koncu zadnje ledene dobe in je globoka tudi do 40 m. Zbirališče je pred picerijo Karantanija na Drulovki.

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

v avgustu novo

Konverzijske urice **ŠPANSČINE: ponedeljek, 26. 8. 2019 ob 17.00**. Z vami bo Andreea Vadan.

Torek, 20. 8. 2019 ob 18.00

POTOPISNO PREDAVANJE: AVSTRALIJA



Čudovite plaže, raznolika pokrajina, divja notranjost, snežni vrhovi, neznane starodavne kulture prvotnih prebivalcev, nenavadne živali, odlična vina in mesta, polna življenja.

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



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000

Kranj | T: (04) 280 48 25 | M: 041 724 134 |

mck@luniverza.si
MCKranj

www.vgc-gorenjska.si
VGC Gorenjske

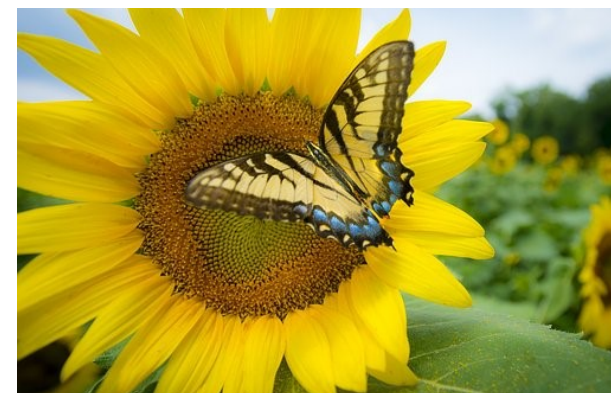


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

LUK-medgeneracijski center Kranj



***Program aktivnosti
julij in avgust 2019***

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Četrtek, 11. 7., 25. 7., 8. 8. in 22. 8. 2019 ob 18.00



Maketarska delavnica.

Imate doma nesestavljene makete letal ali ladij, nikakor ne veste, kako bi se lotili sestavljanja? Mogoče je vaš otrok maketo dobil kot darilo? Na delavnici vam bodo

mojstri pokazali, kako lično sestaviti svojo maketo.

Četrtek, 18. 7. in 8. 8. 2019, 17.00 - 18.30

Šiviljska delavnica. Na delavnici sami popravite svoja oblačila ali si sešijete nova. Lahko prinesete tudi svoj stroj. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 29. 7. 2019, 18.00 - 19.30

Meditacijsko barvanje. Ob glasbi boste barvali slike. Strukture slik so mehke oblike in krogi. Vsaka slika vsebuje vrisano eno do modrosti življenja.



Torek, 27. 8. 2019 ob 18.00

Risanje mandal. Poleg ustvarjalnosti risanje mandal pomeni tudi sproščanje in umirjanje. Delavnica je primerna za vse generacije, za začetnike in mojstre. Prijave so obvezne.

DRUŽABNI DOGODKI

Petek, 5. 7., 19. 7., 2. 8., 16. 8. in 30. 8. 2019 ob 16.00

Družabni večer - Tarok.

Petek, 5. 7., 19. 7., 2. 8., 16. 8. in 30. 8. 2019 ob 9.00

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase.

Sreda, 10. 7., 24. 7., 14. 8. in 28. 8. 2019 ob 18.00

Izkustveni ples za ženski razcvet. Udeleženske boste stopile v stik same s seboj, okrepile svoje notranje zavedne in nezavedne moči in napredovale v duhovni in osebni rasti. Vzemite si čas zase.

Ponedeljek,
22. 7. in 5. 8. 2019 ob 18.00

iVitalis vadba.

Vadba za sprostitve in ohranjanje zdravja.



POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

od 1. 7. do 23. 8. 2019

Na počitniške aktivnosti se je bilo potrebno prijaviti na obrazcu, objavljenem na www.luniverza.si od 3.6.2019 naprej.

Po zapolnitvi mest smo oblikovali seznam čakajočih, če pride do odpovedi.

Vsak dan sprejmemo največ 20 otrok.

Želimo, da bi bil naš program počitniških aktivnosti za otroke dosegljiv čim večjemu številu otrok, zato ima posamezen otrok možnost prijave na 15 počitniških dni.

Prijava je zavezujoča, otrok s tem koristi počitniški dan, četudi se ga ne udeleži.

Dopoldansko dogajanje se začne ob 8. uri.

Popoldanski del se začne ob 12. uri s kosilom, ki mu sledi popoldanska aktivnost.

Počitniške aktivnosti za otroke se zaključijo ob 16. uri.

Med 12.00 in 12.30 uro je možnost **toplega obroka** (proti plačilu), naročilo do 9. ure. Starši plačilo obroka poravnajo ob prihodu. V vmesnem času naj imajo otroci s seboj malico, prav tako naj pred prihodom k nam pojedjo zajtrk.

V primeru slabega vremena naj bodo otroci primerno oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti.

V času poletnih počitnic v Medgeneracijskem centru Kranj otroci

PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Ponedeljek, 1. 7. 2019 ob 18.00

Predstavitve metode REIKI.

Reiki se izvaja s polaganjem rok. V vsakem živem bitju kroži univerzalna življenjska energija.

S pomočjo te energije se zdravi telo, um in duh.



Torek, 2. 7. 2019 ob 18.00

Tehnike sproščanja.

Že enostavne tehnike sproščanja omilijo vpliv stresa na vaše telo in pozitivno vplivajo na vaše zdravje. Praktično boste preizkusili, kako sprostiti svoje misli in telo in se otresti bremen, ki jih nosite v sebi. Obvezne prijave.

Četrtek, 4. 7. 2019 ob 18.00

Kako se pripraviti na razgovor o zaposlitvi.

Dobra priprava na razgovor o zaposlitvi je ključ do uspeha. S pravo komunikacijo boste samozavestno odgovarjali na pričakovana vprašanja. Spoznali boste tudi posebnosti zaposlitve v tujini.



Petek, 12. 7. in 2. 8. 2019 ob 18.00

Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga.

O pomoči in izcelitvah po duhovni poti s pomočjo učenja Bruna Gröninga bodo spregovorili člani Kroga prijateljev Bruna Gröninga.