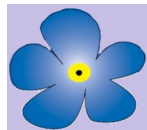


Četrtek, 24. 1. 2019 ob 17.00

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.

Torek, 8. 1. 2019, 17.30 - 19.30

Predstavitve knjige alpinista Vikija Grošlja:

40 let mojih soočanj s Himalajo

Nihče ni bil tolikokrat v Himalaji. Noben Slovenec ni stal na tolikih osem tisočakah vseh sedmih celin Zemlje. Viki Grošelj piše o krajih, kamor človeška noga še ni stopila. Vabljeni, da ga spoznate.

Ponedeljek, 7. 1., 14. 1., 21. 1., 28. 1. 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, 9. 1., 16. 1., 23. 1., 30. 1. 2019, 17.00 - 18.00

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

Sreda, 9. 1., 16. 1., 23. 1., 30. 1. 2019, 18.00 - 19.00

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

Četrtek, 10. 1., 17. 1., 24. 1., 31. 1. 2019 ob 10.00

Medkulturno v Kranju: Raznovrstne 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 socialnih stisk in težav v regiji.

VESELE URICE

Vabimo na sproščene konverzijske urice
FRANCOŠČINE, ANGLEŠČINE, NEMŠČINE,
RUŠČINE, ITALIJANŠČINE in ESPERANTA.

Konverzijske urice francoščine: ponedeljek, 7. 1. 2019 ob 10.00 in 21. 1. 2019 ob 17.00. Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzijske urice angleščine: torek, 15. 1. 2019 ob 18.00. Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice nemščine: torek, 8. 1. 2019 ob 10.30 in 22. 1. 2019 ob 17.00. Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice ruščine: sreda, 9. 1. 2019 ob 10.00 in 23. 1. 2019 ob 17.00. Z vami bo Natalja Zagoričnik.

Konverzijske urice italijanščine: četrtek, 10. 1. 2019 ob 11.30, 17. 1. 2019 ob 17.00. Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatina.

Konverzijske urice esperanta: torek, 8. 1. 2019 in 22. 1. 2019 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



Večgeneracijski
center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti
Januar 2019

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Ponedeljek, 7. 1., 14. 1., 21. 1. in 28. 1. 2019 ob 18.00

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

Sreda, 9. 1. ali 16. 1. 2019, 17.00 - 20.00

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

Četrtek, 10. 1. in 24. 1. 2019 ob 18.00

Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj.

Ponedeljek, 14. 1. 2019, 17.00 - 20.00

Ruska kuhinarika. Kuhali bomo jedi iz Rusije. Vodi Natalja Zagoričnik. Prijave so obvezne.

Torek, 15. 1. 2019 ob 16.00

Kuhano in pečemo s Sožitjem. Prijave so obvezne.

Četrtek, 17. 1. 2019 ob 17.00

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

Četrtek, 24. 1. in 31. 1. 2019, 18.00 - 19.15

Izobraževanje za mir, 3. del. Udeleženci raziskujejo možnost osebnega miru in in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevnem življenju.

DRUŽABNI DOGODKI

Petek, 4. 1. in 18. 1. 2019 ob 17.00

Družabni večer - Tarok.

Petek, 4. in 18. 1. 2019 ob 17.30

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase.

Petek, 11. 1. 2019, 17.00 - 19.00

Filmski večer: francosko belgijski film Souvenir. Francoska glasbeno ljubezenska drama. 90 minut, slovenski podnapisi. Režija: Bavo Defurne. Obvezne prijave (6 udeležencev).

Četrtek, 17. 1. 2019 ob 17.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije.

Petek, 18. 1. 2019 ob 18.00

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

Ponedeljek, 28. 1. 2019, 18.00 - 19.30

Miselnice igre. Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti.

Ponedeljek, 7. 1. 2019 ob 18.00

»Vaje dihaj«. Skupinska vadba z Brigito, kjer odpravljamo plitko dihanje in se naučimo sproščanja posledic stresa.

Sreda, 23. 1. 2019, 9.00 - 10.30

Tehnike sproščanja. Delavnico bo izvajala Tina Rehberger.

Udeleženci prejmejo priročnik za samostojno izvajanje tehnik sproščanja tudi v domačem okolju. Prijave so obvezne.

Petek, 25. 1. 2019, 9.00 - 10.30

Zdrav življenjski slog. Delavnico bo izvajala Tina Rehberger. Udeleženci prejmejo priročnik za samostojno izvajanje tehnik sproščanja tudi v domačem okolju. Prijave so obvezne.

Četrtek, 3. 1. 2019, 19.15 - 21.15

Skupinski pogovori in svetovanja. Udeleženci lahko spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine. Prijave obvezne. Skupino vodi dr. Kristina Knific.

Sreda, 16. 1. 2019 ob 17.00

Življenje z izgubo. Izguba otroka je največja izguba, ki jo lahko doživimo. Bodimo ena drugi v oporo, varen pristan in prostor, kjer lahko izrazimo svoja čustva in strahove. Mesečna srečanja vodi društvo Mamice za mamice.

Sreda, 16. 1. 2019 ob 18.00

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

Ponedeljek, 7. 1., 14. 1., 21. 1. in 28. 1. 2019 od 14.00

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

Petek, 11. 1., 18. 1. in 25. 1. 2019 od 14.00

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

Četrtek, 10. 1. 2019, 18.00 - 19.30

Družinska delavnica brainobrain. Delavnica je namenjena otrokom od 4. do 14. leta in njihovim staršem. Spoprijeli se bomo z različnimi miselnimi izzivi.

Torek 8. 1. 2019 ob 10.30 in 22. 1. 2019 ob 17.00

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.

Nudimo vam pomoč pri reševanju težav in uporabi računalnikov in telefonov.

PREDAVANJA

Obvezne prijave na MCK

Četrtek, 3. 1. 2019, 17.00 - 19.00

Predavanje: Kako živeti bolj iskreno, zavestno in odgovorno. Ko postanemo iskreni, zavestni in odgovorni, naše življenje postane enostavnejše. Predava dr. Kristina Knific.

Petek, 4. 1. 2019 ob 18.00

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

Torek, 8. 1. 2019 ob 17.30

Starševstvo-ni panike! Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Hkrati potekajo družabne igre za otroke.

Petek, 11. 1. 2019, 17.30 - 19.30

Predavanje o astrologiji - Točka sreče. V življenju imam srečo, kaj lahko storim za lastno srečo. Predava Tadej Šink.

Ponedeljek, 14. 1. 2019, 17.30 - 18.30

Numerologija. Izračun za leto 2019. Obvezne prijave zaradi omejenega števila udeležencev.

Torek, 15. 1. 2019 ob 17.30

Človek kot večdimenzionalno bitje - 9 del. Ezoterični pogled na nevidne dele našega celotnega bitja. Predava Zoran Železnikar.

Sreda, 16. 1. 2019 ob 18.15

Gobe in gobarjenje. O gobah predava Bojan Arzenšek.

Torek, 22. 1. 2019, 18.00 - 19.30

Bioresonanca kot alternativna oblika zdravljenje. Predstavitel bioresonance in njenega delovanja, kje lahko bioresonanca pomaga in kaj lahko sami storimo za boljši uspeh terapije.



Ponedeljek, 7. 1. 2019 ob 17.00

Ogled jaslic v župnijski cerkvi sv. Kancijana.

Nekaj besed o nastanku in razvoju jaslic v Sloveniji in drugod po Evropi, nato ogled jaslic v cerkvi sv. Kancijana. Zbor pred cerkvijo. Vodi Janko Zupan