

## DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

### ZA ODRASLE

**Slovenija, moja nova država.**

Delavnica za priseljenke nad 16 let.  
**VSAK PONEDELJEK od 9. do 11. ure**

**Konverzacijske urice slovenščine za odrasle**

2. 12. 2019 ob 17. uri

16. 12. 2019 ob 17. uri

**Medkulturno v Kranju - delavnice za razvoj temeljnih kompetenc**

**VSAK ČETRTEK od 10. do 12.30**

### ZA OTROKE

**Jezikom slovensko.** Delavnica slovenščine za otroke priseljencev od 5. do 10. leta starosti.

**VSAK TOREK od 16. do 17. ure**

**Razumem, znam slovensko.** Delavnica slovenščine za otroke priseljencev od 11. do 15. leta starosti.

**VSAK TOREK od 17. do 18. ure**

## BOŽIČEK ZA EN DAN - ZBIRNO MESTO LUK-MC

**Darila zbiramo do 3. 12. 2019 do 20. ure**

## POČITNIŠKE AKTIVNOSTI za otroke od 6. do 12.

**leta 30. 12. in 31. 12. 2019 od 8. do 16. ure.**

**Obvezne prijave**

**Obveščamo vas, da bo LUK-medgeneracijski center 27. 12. 2019 in 3. 1. 2020 ZAPRT.**

V LUK - medgeneracijskem centru vam je vsak delavnik med 8.00 in 18.00 uro na voljo **prostor za neformalno druženje in srečevanje in informacijsko središče**, kjer se lahko informirate o dejavnostih in programu centra ter pridobite informacije o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih tisk in težav v regiji.

## VESELE URICE

vabimo na sproščene konverzacijske urice tujih jezikov

### FRANCOŠČINA

2. 12. 2019 ob 17. uri in 16. 12. 2019 ob 10. uri

### ŠPANŠČINA

9. 12. 2019 ob 10. uri in 23. 12. 2019 ob 17. uri

### NEMŠČINA

3.12. 2019 ob 10.30 in 17.12. 2019 ob 17. uri

### RUŠČINA

11. 12. 2019 ob 10. uri in 18. 12. 2019 ob 17. uri

### ITALIJANŠČINA

5. 12. 2019 ob 17. uri in 19. 12. 2019 ob 10.30

### Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

10.12. 2019 ob 18.45



### SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

Kako, kdaj, kje se učiti: podpora v izobraževanju odraslih.

Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja.

**Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj.**

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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

**LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj | T:**

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

**mck@luniverza.si www.vgc-gorenjska.si**

LUK - MC

VGC Gorenjske



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



**Večgeneracijski  
center Gorenjske**

**LUK - medgeneracijski center**



**Program aktivnosti  
december 2019**

Vse aktivnosti so brezplačne.



**LUK**  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ  
60 LET



MESTNA OBČINA KRANJ

## USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

### Maketarske delavnice

12. 12. 2019 od 18.00 do 19.45

### USTVARJALNICE

2. 12. 2019 od 17.30 do 19.30

**Mini božično drevesce** s sabo prinesite drobne dekorativne dodatke v prazničnih barvah.

11.12.2019 ob 17. uri

**Božično novoletno ustvarjanje - 3D voščilnice**

16. 12. 2019 od 17.30 do 19.30

**Okraski za drevesce iz plutovinastih zamaškov**

S sabo prinesite plutovinaste zamaške in okrasne trakove.

### Šiviljska delavnica

11. 12. 2019 od 17.00 do 18.30

Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj.

## PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

### Družabni večer - Tarok

6. 12. 2019 in 20. 12. 2019 ob 17. uri

**Ljudsko petje** Skupaj z nami obudite stare čase.

13. 12. 2019 in 20. 12. 2019 ob 17.30

### Družabni večer s tombolo

20. 12. 2019 ob 18. uri

### Magic družabna igra

Vsak petek ob 18. uri

### Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

18. 12. 2019 od 10. do 11.30

Nudimo vam pomoč pri reševanju težav pri uporabi računalnikov in telefonov. Obvezne prijave!

## SKUPINSKE VADBE

Obvezne prijave

### Orientalni plesi

Vsak PONEDELJEK od 10. do 11. ure

### Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib

Vsak PONEDELJEK od 15.30 do 16.30

### OM Chanting

Vsak ČETRTEK od 18.30 do 19.45

### Izkustveni ples za ženski razcvet

2. 12. 2019 in 16. 12. 2019 od 18. do 19.30

### Vaje zadihaj - sprostitvev s pomočjo dihanja

2. 12. 2019 od 18. do 19.30

### Vaje zadihaj za starejše

4. 12. 2019 od 9.30 do 10.30

### Movement Medicine - gibalna delavnica ob glasbi

10. 12. 2019 in 17. 12. 2019 od 9. do 10.30

### Zdravilne meditacije

10. 12. 2019 od 18. do 19.30

### iVitalis vadba

9. 12. 2019 od 18. do 19.30

### Ogled Kranja, 2. del

2. 12. 2019 ob 17. uri

Novembrskemu ogledu Kranja bo sledil še ogled 2. dela ulic in trgov Kranja. Dobimo se pred vodnjakom

### Življenje z osebo z demenco-INDIVIDUALNO SVETOVANJE

19. 12. 2019 ob 17. uri

Mesečna srečanja so namenjena medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco. S seboj lahko pripeljete osebe z demenco.

## PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

### Mojih prvih 50+

10. 12. 2019 ob 18. uri

Da, lahko bi bilo let, a mišljeni so post(er)-ji (risane objave) na socialnem omrežju LinkedIn. Na predavanju boste zvedeli, kako ustvariti objave, ki so drugačne od ostalih objav.

### Vrtenje v krogu in kako izstopiti iz njega 2. del

12. 12. 2019 ob 17. uri

Se na kakšnem področju v življenju vrtite v krogu? Na predavanju se boste učili, kako polarnost prepoznati in izstopiti iz kroga.

### Skupinski pogovori in svetovanja

12. 12. 2019 ob 19.15

Predavanju vrtenje v krogu sledijo pogovori, na katere se je treba posebej prijaviti.

### Astrološko predavanje Leto 2020

13. 12. 2019 ob 17.30

Se ob koncu leta sprašujete, kaj vas čaka v prihodnosti? Pridite na srečanje z astrologom, ki vam bo predstavil energetski vpliv leta 2020. Na vašo željo lahko dobite tudi osebno napoved.

### Vpogledi v skrivno naravo človeka, 3. del

17. 12. 2019 ob 18. uri

V ciklusu predavanj publicist in predavatelj odpira teme, ki odrivajo ezoterično (notranjo) plat človeka.

### Energija, odločitev in odgovornost za prihodnost

19. 12. 2019 ob 17.30

Spoznali boste zanimivosti o delovanju človekovega energetskega telesa in se seznanili z energetskim horoskopom. S seboj prinesite šale, da si boste lahko zavezali oči. Bo sproščujoče. Pa tudi brezplačna darilca za novo leto se bodo našla.

### Jezik sanskrt - zaklad davnine za prihodnost

20. 12. 2019 ob 17. uri

Sanskrt je materinščina hinduizma, budizma in jogijske znanosti. Tišina je nujna, zvok poseduje moč. Jezik sanskrt je najpomembnejše orodje, ki ju povezuje. Skupaj z vajami bo vsebina predavanja pravi skriti zaklad za vašega raziskovalnega duha.