

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

ZA ODRASLE

Slovenija, moja nova država.

Delavnica za priseljenke nad 16 let. Vabljeni na učenje slovenskega jezika v prijetni družbi.

VSAK PONEDELJEK od 9. do 11. ure

Medkulturno v Kranju

Delavnice za razvoj temeljnih kompetenc

VSAK ČETRTEK od 10. do 12.30 ure

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

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Od 17. 2. 2020 do 21. 2. 2020 med 8. in 16. uro

Za otroke od 6. do 12. leta so vsak dan na voljo dopoldanske in popoldanske aktivnosti, z možnostjo vmesnega plačljivega kosila.

Število mest je omejeno -

Obvezne predhodne prijave sprejemamo od 3. 2. 2020 do zasedbe mest, na tel. št. 041 724 134 vsak delavni dan od 12. do 15. ure



UMOVADBA IN DRUŽENJE

Izvajanje vaj za krepitev spomina v prijetni družbi.

27. 2. 2020 ob 9.30 uri

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 vas na sproščene konverzacijske urice tujih jezikov

FRANCOŠČINA

3. 2. 2020 ob 17. uri in 17. 2. 2020 ob 10. uri

RUŠČINA

5. 2. 2020 ob 10. uri in 19. 2. 2020 ob 10. uri

ITALIJANŠČINA

6. 2. 2020 ob 17. uri in 20. 2. 2020 ob 10.30

NEMŠČINA

11. 2. 2020 ob 10.30 uri in 25. 2. 2020 ob 17. uri

ŠPANŠČINA

12. 2. 2020 ob 10. uri in 26. 2. 2020 ob 17. uri

ANGLEŠČINA

4. 2. 2020 ob 10. uri

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

11. 2. 2020 in 25. 2. 2020 ob 19. uri



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

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 Februar 2020

Vse aktivnosti so brezplačne.



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ
60 LET



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave v LUK - MC

Maketarske delavnice

6. 2. 2020 in 20. 2. 2020 od 18.00 do 19.45

Medkulturna kulinarična delavnica

6. 2. 2020 ob 9. uri

Vabljeni na pripravo sladice RAVANI

Ustvarjalna delavnica: Valentinovo srce

10. 2. 2020 ob 17.30 uri

Izdelajte darilo za svojega Valentina

Ustvarjalna delavnica: Sovica iz blaga

24. 2. 2020 ob 17:30

Izdelava sovice iz blaga s tehniko ročnega šivanja

ROČNA DELA Vsak torek ob 18. uri vabljeni na izpopolnjevanje v pletenju in drugih ročnih delih.

PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM 5. 2. 2020 ob 9.30

Vabljeni na ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti.

DRUŽABNI PLESI za pare in posameznike

18. 2. 2020 od 16. do 19.30

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok Vsak petek ob 17. uri

Ljudsko petje 14. 2. 2020 in 28. 2. 2020 ob 17.30

Družabni večer - Tombola 21. 2. 2020 ob 18. uri

Magic - družabna igra s kartami Vsak petek ob 18. uri

ŠAH

Igranje šaha: vsako sredo od 15. do 18. ure

Šahovski turnir: 20. 2. 2020 ob 17. uri

Pridružite se šahistom v LUK-MC pri tedenskem igranju šaha in na mesečnih turnirjih.

SKUPINSKE VADBE

Obvezne prijave

Orientalni plesi

Vsak PONEDELJEK od 10.15 do 11.15.

Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib

Vsak PONEDELJEK od 15.30 do 16.30

Plesne delavnice za ženske 55+

Vsako SREDO od 15. do 16. ure (zaprta skupina)

OM Chanting

Vsak ČETRTEK od 18.30 do 19.45

Meditacija za vsakogar

11. 2. 2020 in 25. 2. 2020 ob 18. uri

Izkustveni ples za ženski razcvet

3. 2. 2020 in 17. 2. 2020 od 18. do 19.30

Vaje zadihaj - sprostitelj s pomočjo dihanja

3. 2. 2020 ob 18. uri

Vaje zadihaj - za osebe, ki so se srečale z boleznijo rak

11. 2. 2020 od 9.30 do 10.30

Movement Medicine - gibalna delavnica ob glasbi

4. 2. 2020 in 18. 2. 2020 od 9. do 10.30

iVitalis vadba

10. 2. 2020 od 18. do 19.30

Joga nidra. Potrebujete podlogo in odejo.

24. 2. 2020 od 18. do 19.30

Jata -

skupina za zdravo in aktivno preživljanje prostega časa

6. 2. 2020, 20. 2. 2020 in 27. 2. 2020 ob 9.30. uri

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

12. 2. 2020 od 11. do 13. ure

Nudimo vam pomoč pri reševanju težav pri uporabi računalnikov in telefonov. S seboj prinesite svoje naprave.

PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave v LUK - MC

Video projekcija potopisa

12. 2. 2020 ob 17. uri

Vabljeni na ogled poučnih videoposnetkov in pogovor.

Vrtenje v krogu in kako izstopiti iz njega 4. del

5. 2. 2020 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

5. 2. 2020 ob 19.15 uri

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

Vodeni ogled: Ogled zaodrja Prešernovega gledališča

3. 2. 2020, zbor pred Prešernovim spomenikom ob 17. uri

Seznani se bomo z zgodovinskim opisom nastanka in namena gledališke dejavnosti, si ogledali skrite kotičke gledališke stavbe in morda srečali katerega od gledaliških ustvarjalcev. Z vami bo izkušen turistični vodnik.

Moje fantastično leto in njeno nadaljevanje ali življenje je lepo

12. 2. 2020 ob 18. uri

»Življenje in učenje ne tvorita samo rimo.« Prislunite retrospektivi enega najlepših let v predavateljevem življenju.

Življenje z izgubo

13. 2. 2020 in 27. 2. 2020 ob 17. uri

V podporni skupini za mame, ki so izgubile otroka v nosečnosti, med ali po porodu, bomo prisluhnile izkušnjam tistih, ki boste želele deliti svojo zgodbo. Srečanja so zaprtega tipa, zato so obvezne predhodne prijave.

Življenje z osebo z demenco-INDIVIDUALNO SVETOVANJE

20. 2. 2020 ob 17. uri

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

Vpogledi v skrivno naravo človeka, 5. del

19. 2. 2020 ob 18. uri

V ciklusu predavanj publicist in predavatelj odpira teme, ki odrivajo ezoterično (notranjo) plat človeka. Spoznanje duhovne plasti bivanja odpira vrata v širše razumevanje sebe, sočloveka in stvarstva v celoti.

Osteoporoza in kako jo preprečiti z zdravo prehrano

26. 2. 2020 ob 10. uri

Udeležite se zanimivega preventivnega predavanja.