

## 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**

**Konverzijske urice slovenščine za odrasle**

4. 11. 2019 ob 17. uri

18. 11. 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**

## UČNA POMOČ ZA UČENCE OSNOVNE ŠOLE

Naši prostovoljci pomagajo učencem pri učenju različnih predmetov in pri domačih nalogah

**VSAK PONEDELJEK, SREDO in PETEK  
OD 14. DO 17. URE**

**Obvezne prijave - pri prijavi navedite razred in predmet**

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 stisk in težav v regiji.

## VESELE URICE

vabimo na sproščene konverzijske urice tujih jezikov

### FRANCOŠČINA

11.11. 2019 ob 17. uri in 18. 11. 2019 ob 10. uri

### ŠPANŠČINA

11. 11. 2019 ob 10. uri in 25.11.2019 ob 17. uri

### NEMŠČINA

5.11.2019 ob 10.30 in 19.11.2019 ob 17. uri

### RUŠČINA

13. 11. 2019 ob 10. uri in 27. 11. 2019 ob 17. uri

### ITALIJANŠČINA

14. 11. 2019 ob 10.30 in 28.11. 2019 ob 17. uri

### Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

12.11. 2019 in 26.11. 2019 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 | 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  
november 2019**

Vse aktivnosti so brezplačne.



LUK  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ



MESTNA OBČINA KRANJ

## USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

### Maketarske delavnice

14. 11. 2019 od 18.00 do 19.45

28. 11. 2019 od 18.00 do 19.45

### USTVARJALNICA

11. 11. 2019 od 17.30 do 19.30

Obeski za ključe iz starega jeansa

25. 11. 2019 od 17.30 do 19.30

Unikatni adventni venček. S sabo prinesite poljubne materiale in izdelajte unikatni adventni venček.

### Šiviljska delavnica

13. 11. 2019 od 17.00 do 18.30

Na delavnici si popravite svoja oblačila in sešijete nova. Lahko prinesete tudi svoj šivalni stroj.

## PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

### Družabni večer - Tarok

8. 11. 2019 in 22. 11. 2019 ob 17. uri

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase.

8. 11. 2019 in 22. 11. 2019 ob 17.30

### Družabni večer s tombolo

15. 11. 2019 ob 18. uri

### Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.

20. 11. 2019 od 10. do 11.30

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

### Življenje z izgubo

7. 11. 2019 in 21. 11. 2019 ob 17. uri

Podporna skupina za mame, ki so izgubile otroka.

Mesečna srečanja so zaprtega tipa, zato so obvezne prijave

## SKUPINSKE VADBE

Obvezne prijave

### Orientalni plesi

Vsak PONEDELJEK od 10.45 do 11.45

### Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib

Vsak PONEDELJEK od 15.30 do 16.30

### OM Chanting

Vsak ČETRTEK od 18.30 do 19.45

### Plesne delavnice za ženske 55+

Zbiramo prijave za NOVO SKUPINO

13. 11. 2019 od 15. do 16. ure

20. 11. 2019 od 15. do 16. ure

27. 11. 2019 od 15. do 16. ure

### Izkustveni ples za ženski razcvet

4. 11. 2019 od 18. do 19.30

18. 11. 2019 ob 18. do 19.30

### Movement Medicine - gibalna delavnica ob glasbi

5. 11. 2019 od 9. do 10.30

21. 11. 2019 od 9. do 10.30

### Zdravilne meditacije

12. 11. 2019 od 18. do 19.30

26. 11. 2019 od 18. do 19.30

### Vaje zadihaj - sprostitvev s pomočjo dihanja

4. 11. 2019 od 18. do 19.30

### iVitalis vadba

11. 11. 2019 od 18. do 19.30

### Joga nidra. Potrebujete podlogo in odejo.

25. 11. 2019 od 18. do 19.30

## PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

### Ogled Kranja 1.del

4. 11. 2019 ob 17. uri

Na ogledu stranskih ulic Kranja boste izvedeli nekaj zgodb o našem lepem mestu, mestu z bogato zgodovino. **Zborna mesto je pred vodnjakom.**

### Reševanje problemov kot hobi

5. 11. 2019 ob 18. uri

Na predavanju bomo spoznali metode reševanje problemov: diagram ribje kosti, 5x zakaj in POKA-YOKE mehanizme in izvedeli, kako lahko te metode postanejo naš hobi.

### Pretekla življenja in njihov vpliv na sedanjost

7. 11. 2019 ob 17. uri

Na predavanju se bomo pogovarjali o možnostih za rešitev svojih sedanjih težav s potovanjem v dogodke preteklih življenj in kako pri tem pridobljena spoznanja uporabiti za rešitev sedanjih težav.

### Skupinski pogovori in svetovanja z dr. Kristino Knific

7. 11. 2019 ob 19.15

### Klasična in energetska medicina z roko v roki

8. 11. 2019 ob 17.30

Na predavanju bomo spoznali vaje za več osnovne življenjske energije. Pregledali bomo zgodovino postavljanja medicinske diagnostike, energetske tipe osebnosti in vpliv le teh na naš vsakdan. Na koncu sledi sprostitvena energetska meditacija.

### Vpogledi v skrivno naravo človeka, 2. del

12. 11. 2019 ob 18. uri

### Življenje z osebo z demenco

21. 11. 2019 ob 17. uri

### Doktrina ruskega znanstvenika dr. Grigorija Grabovoja

22. 11. 2019 ob 17. uri

Vabljeni na predstavitev metod Grabovoi. Tekom srečanja bomo spoznali osnove Učenja Grabovoja in praktično izvedli nekaj enostavnih tehnik, s pomočjo katerih si ohranjamo in izboljšujemo zdravje, psihično počutje in ustvarjamo zelene dogodke.