

Dogodki ob mednarodnem dnevu starejših

Torek, 1. 10. 2019, 10.30 - 11.30

8.30 Dobimo se na kavi - začnite dan z druženjem ob kavi

9.30 Predavanje o zdravju starejših

Na predavanju bomo spoznali, kako pomembno za zdravje se je spoznati in sprejeti na vseh ravneh. Vedno je pravi čas za preventivo.

11.00 Druženje z otroki, ki nam bodo pripravili program aktivnosti za naše možgane, roke in smejalne mišice.

17.30 To delam zase: Kaj lahko starejši storimo zase? Pogovarjali se bomo o tem, na katere dejavnike tveganja moramo biti z leti vse bolj pozorni za ohranjanje našega zdravja. Pred vrnitvijo v naš vsakdan se bomo na koncu sprostili še s kratko meditacijo za povrnitev moči.

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI jesen 2019

28. - 30. 10. 2019, 8.00 - 16.00

Med jesenskimi šolskimi počitnicami organiziramo brezplačne počitniške delavnice **za otroke od 6. do 12. leta** starosti. Program poteka vsak dan **od 8. do 16. ure**.

Vsak dan sprejmemo **do 20 otrok**.

Dopoldanske delavnice potekajo od 8. do 12. ure, popoldanske pa od 13. do 16. ure. Med 12. in 13. uro je možnost toplega obroka za največ 3,50 EUR.

Prijave sprejemamo od 14.10. do 25.10.2019 izključno samo na e-naslov: mck-prijava@luniverza.si

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 konverzacijske urice

Konverzacijske urice **FRANCOŠČINE: ponedeljek, 14.10.2019 ob 17.00 in 21.10.2019 ob 10.00.**

Konverzacijske urice **ŠPANŠČINE: ponedeljek, 14.10.2019 ob 10.00 in 28.10.2019 ob 17.00.**

Konverzacijske urice **NEMŠČINE: torek, 1.10.2019 ob 10.30 in 15.10.2019 ob 17.00.**

Konverzacijske urice **RUŠČINE: sreda, 9.10.2019 ob 10.00 in 23.10.2019 ob 17.00.**

Konverzacijske urice **ITALIJANŠČINE: četrtek, 10.10.2019 ob 10.30, 24.10.2019 ob 17.00.**

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO
Torek 8.10.2019 ob 18.00



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 oktober 2019

Vse aktivnosti so brezplačne.



USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Torek, 1.10.2019 ob 17.00

Ustvarjalna delavnica: Risanje mandal

Četrtek, 3.10.2019 ob 18.00

Maketarska delavnica

Ponedeljek, 14. 10. 2019, 17.30 - 19.30

Ustvarjalnica: Lonček za pisala

Četrtek, 10. 10. 2019, 17.00 - 18.30

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

Ponedeljek, 28. 10. 2019, 17.30 - 19.30

Ustvarjalnica: Unikatna vazica

DRUŽABNI DOGODKI

Petek, 11.10. in 25. 10. 2019 ob 17.00

Družabni večer - Tarok.

Petek, 11. 10. in 25. 10. 2019 ob 17.30

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase.

Petek, 18. 10. ob 18.00

Družabni večer s tombolo

UČNA POMOČ ZA UČENCE OŠ

V oktobru začnemo z brezplačnimi individualnimi inštrukcijami iz predmetov za osnovno šolo.

Petek, 18.10. in 25.10. 2019, 14.00-17.00 ANGLEŠČINA

Ponedeljek, 21.10.2019, 14.00-17.00 MATEMATIKA, FIZIKA

Sreda, 16. 10. 2019, 10.00 - 11.30

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.

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

Četrtek, 3.10.,10.10.,17.10., 24.10. 2019 ob 18.30

OM Chanting - tehnika zdravljenja z zvokom.

Ponedeljek, 7.10., 14.10., 21.10., 28.10. ob 9.00

Joga za starejše. S seboj prinesite podlogo za vadbo.

Ponedeljek, 7. 10. 2019 ob 18.00

»Vaje dihaj«. Skupinska vadba za ozaveščanje dihanja.

Ponedeljek, 7. 10. in 14.10. ob 18.00

Izkustveni ples za ženski razcvet

Torek, 8.10. in 22.10. 2019 ob 9.00

Movement Medicine - gibalna delavnica ob glasbi

Ponedeljek, 14. 10. 2019 ob 18.00

iVitalis vadba. Vadba za sprostitvev in ohranjanje zdravja.

Ponedeljek, 28. 10. 2019 ob 18.00

Joga nidra. Potrebujete podlogo in odejo.

Torek, 8. 10. 2019, 22.10. od 18.00 - 19.30

Zdravilne meditacije.

Meditacija vam omogoči stik z notranjo močjo.

Četrtek, 10.10. in 24.10. ob 17.00

Življenje z izgubo.

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

Ponedeljek, 7.10.,14.10., 21.10. in 28.10.2019, 8.30 - 10.30

Slovenija, moja nova država. Delavnica za priseljence nad 16 let, ki se želijo uspešno vključiti v slovenski prostor.

Torek, 1.10., 8.10., 15.10. in 22.10.2019, 16.00 - 17.00

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

Torek, 1.10., 8.10., 15.10.,22.10.2019, 17.00 - 18.00

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

Ponedeljek, 7. 10. 2019 in 21. 10. 2019 ob 17.00.

Konverzijske urice SLOVENŠČINE za odrasle

Četrtek, 3.10., 10.10.,17.10. in 24.10. 2019 ob 10.00

Medkulturno v Kranju - delavnice za razvoj temeljnih kompetenc

PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Četrtek, 3. 10. ob 17.00

Vrtenje v krogu in kako izstopiti iz njega.

Predava dr. Kristina Knific.

Četrtek, 3. 10. ob 19.15

Skupinski pogovori in svetovanja z dr. Kristino Knific

Petek 4. 10. 2019 ob 17.00

Gozdna terapija. Toplo vabljeni na predavanje, kjer boste izvedeli kaj vse nam gozd nudi na nematerialni ravni.

Ponedeljek, 7.10. in 14.10. ob 15.30

Predstavitve metode Feldenkrais. Spoznajte način učenja svobodnega in enostavnega gibanja.

Ponedeljek, 7. 10. ob 17.00

Ogled JZ Gasilsko reševalne službe v Kranju

V mesecu požarnega varstva vas vabimo na ogled GARS Kranj, kjer se bomo ogledali gasilsko tehniko in delovni utrip poklicnih gasilcev. Zbor je ob 17. uri na parkirišču zavoda, Bleiweisova cesta 34.

Torek, 8. 10. ob 18.00

Predstavitve tehnik pomnenja - delavnica

Petek, 11. 10. 2019, 18.00 do 19.30

Predstavitvena delavnica Jaz sem moj glas.

Zvok je največji zdravitelj, ki nas osvobaja, podira naše blokade in omejitve, nas umirja in odstranjuje bolečine.

Torek, 15.10. 2019, 18.00 do 19.30

Vpogledi v skrivno naravo človeka, 1. del

Predava Zoran Železnikar.

Četrtek, 17. 10. 2019 ob 17.00

Življenje z osebo z demenco. Predavanje

Ponedeljek, 21.10.2019 ob 18.00

Predstavitve metode REIKI - alternativna metoda zdravljenja s polaganjem rok

Torek, 29.10. 2019 ob 17.00

Predavanje o zaposlitvenih možnostih

Sreda, 30.10. 2019 ob 17.00

Priprava na pogovor o zaposlitvi