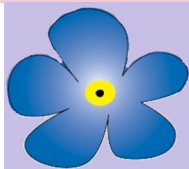


Četrtek, 19. 9. 2019 ob 17.00

Praktični nasveti ob srečanju z demenco - delavnica



Na delavnici vam bomo predstavili, na katere službe se lahko obrnete v primeru, ko se srečate z diagnozo demence in kaj od njih lahko pričakujete. Naše svetovalke z Demenci prijazne točke vam bodo po končani delavnici na voljo za individualni pogovor. Za osebe z demenco bomo ob istem času pripravili delavnico vaj za spodbujanje in ohranjanje miselnih sposobnosti.

Četrtek, 19. 9. 2019 ob 9.30

Sprehod za spomin

Ob svetovnemu mesecu Alzheimerjeve bolezni vas vabimo, da se udeležite **Sprehoda za spomin**. Izpred LUK - MC se ob 9.30 odpravimo proti Domu upokojencev Kranj, kjer se nam bodo pridružili stanovalci Doma upokojencev Kranj in drugi.

Četrtek, 26. 9. 2019, 18.00 - 19.30

PREGLAD ARHEOLOŠKIH IZKOPAVANJ V KRANJU

Seznani se boste z razvojem poselitve na konglomeratnem pomolu med Kokro in Savo od najstarejših sledov iz sredine 5. tisočletja pr. Kr. do konca srednjega veka. Predstavljeni bodo sledovi najstarejših bivališč in utrdb, ostanki materialne kulture številnih ljudstev, ki so v preteklosti naseljevala ta prostor in dragocene najdbe iz grobov. Preko vrednotenja teh ostalin boste spremljali naraščanje pomena naselbine, ki je v času pozne antike in zgodnjega srednjega veka doživela svoj zenit v vlogi prve prestolnice Slovencev v kneževini Karnioli. Predava dr. Maksimiljan Sagadin.

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, 9. 9. 2019 ob 17.00 in 23. 9. 2019 ob 10.00.

Konverzacijske urice **ŠPANŠČINE**: ponedeljek, 9. 9. 2019 ob 10.00 in 23. 9. 2019 ob 17.00.

Konverzacijske urice **NEMŠČINE**: torek, 3. 9. 2019 ob 10.30 in 17. 9. 2019 ob 17.00.

Konverzacijske urice **RUŠČINE**: sreda, 11. 9. 2019 ob 10.00 in 25. 9. 2019 ob 17.00.

Konverzacijske urice **ITALIJANŠČINE**: četrtek, 12. 9. 2019 ob 10.30, 26. 9. 2019 ob 17.00.

Konverzacijske urice **ESPERANTA**: torek, 10. 9. 2019 in 24. 9. 2019 ob 18.00.

Konverzacijske urice **SLOVENŠČINE**: ponedeljek, 2. 9. 2019 in 16. 9. 2019 ob 17.00.



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 zdrsa 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

f LUK - MC

f VGC Gorenjske



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



Večgeneracijski center Gorenjske

LUK - medgeneracijski center



Program aktivnosti september 2019

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Četrtek, 5. 9. in 19. 9. 2019, 18.00 - 20.00

Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj.

Ponedeljek, 9. 9. in 23. 9. 2019, 17.30 - 19.30

9. 9. 2019 Ustvarjalnica: Obešanka za fotografijo. Izdelali boste obešanko za fotografije v morskem slogu. S seboj lahko prinesete tudi školjke.

23. 9. 2019 Ustvarjalnica: Pisan poletni šopek iz storžev. Iz različnih storžev boste s pomočjo pisanih barv in domišljije izdelali ljubke poletne šopke. Storže prinesite s seboj!

Torek, 10. 9. 2019 ob 17.00

Ustvarjalna delavnica: Risanje in ustvarjanje s kamni.

Kamni različnih oblik vas vabijo, da jih poslikate in jim vdahnete zgodbo. Prebudite umetnika v sebi!

Četrtek, 12. 9. 2019, 17.00 - 18.30

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

DRUŽABNI DOGODKI

Petek, 6. 9. 2019, 18.00 do 19.30

Zaplešimo ob glasbi.

Obudimo in nadgradimo znanje plesnih korakov angleškega valčka, fokstota, swinga in cha cha cha-ja. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 9. 9. 2019, 18.00 do 20.00

Sprehod do Bobovških jezer.

Zbirališče je pred Kulturnim domom na Kokrici.

Petek, 13. 9. in 27. 9. 2019 ob 17.00

Družabni večer - Tarok.

Petek, 13. 9. in 27. 9. 2019 ob 17.30

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase.

Petek, 20. 9. 2019 ob 18.00

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

Sreda, 18. 9. 2019, 10.00 - 11.30

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.

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

Ponedeljek, 2. 9. 2019 ob 18.00

»Vaje dihaj«. Skupinska vadba za ozaveščanje dihanja, kjer se naučite sproščanja posledic stresa.

Sreda, 4. 9., 11. 9., 18. 9. in 25. 9. 2019 ob 9.00

Plesne delavnice za ženske 55+. Ob prijetni glasbi in sproščenem druženju boste na delavnicah spoznavale gibe, ki izhajajo iz različnih plesnih zvrsti. Priporočena so udobna oblačila, platenka vode in podloga za tla. Plešete lahko v nogavicah ali v oprijetih copatih. Delavnice vključujejo 8 vadb.

Ponedeljek, 9. 9. 2019 ob 18.00

iVitalis vadba. Vadba za sprostitev in ohranjanje zdravja.

Ponedeljek, 23. 9. 2019 ob 18.00

Joga nidra. Prinaša popoln sistem sproščanja, ki pomaga nevtralizirati učinke stresa. Potrebujete podlogo in odejo.

Četrtek, 5. 9. 2019, 19.15 - 21.15

Skupinski pogovori in svetovanja. Vodi dr. Kristina Knific.

Četrtek, 12. 9. in 26. 9. 2019 ob 17.00

Življenje z izgubo.

Izguba otroka je največja izguba, ki jo lahko doživimo. Srečanja vodi društvo Mamice za mamice.

Torek, 24. 9. 2019 od 18.00 - 19.30

Zdravilne meditacije.

Meditacija vam omogoči stik z notranjo močjo. S poglobljanjem vase boste odkrili čudovite stvari, ki ležijo v vas.

Ponedeljek, 16. 9., 23. 9. in 30. 9. 2019, 8.30 - 10.30

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

Sreda, 11. 9., 18. 9. in 25. 9. 2019, 16.00 - 17.00

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

Sreda, 11. 9., 18. 9. in 25. 9. 2019, 17.00 - 18.00

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

PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Sreda, 4. 9. 2019, 18.30 do 19.45

Predstavitvev OM Chanitig. OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom.

Četrtek, 5. 9. 2019, 17.00 do 19.00

Kdo sem in kako postati, kar si želim.

Kako spoznati sebe, sprejeti zavrnjene vidike sebe ter jih razviti in integrirati v svoje življenje, da postanete to, kar si resnično želite biti. Predava dr. Kristina Knific.

Torek, 10. 9. 2019, 18.00 do 19.30

Izgubiš ali pa se nauči - izbira je tvoja.

Življenje včasih kaj vzame, a hkrati tudi ponudi nove prilžnosti, ki jih človek v trenutku izgube ne vidi. Pozitivne učinke izgube uvidimo šele po določenem času. Kako bi skrajšali ta »reakcijsko odzivni čas«?

Sreda, 11. 9. 2019, 18.00 do 19.30

Življenje je praznik, ko so hormoni v harmoniji.

Hormoni so odgovorni za to, da smo lačni, da jokamo v kinu, se zaljubimo, razjezimo, potimo, se počutimo zaželeni, reagiramo v nevarnosti ... Zdravje in dobro počutje sta odvisna od skladnega delovanja hormonov.

Petek, 13. 9. 2019, 18.00 do 19.30

Obstaja višja moč, ki je osnova vsega živega in zdravi!

Bruno Gröning jo je imenoval življenjska sila, zdravilna moč, Heilstrom ali Božja moč. Vabimo vas na razširjeno informativno predavanje o uporabi te višje moči.

Ponedeljek, 16. 9. 2019, 17.30 do 19.30

To delam zase: Naredimo nekaj zase.

Po predstavitvi zdravilnih dotikov masaž, Access Bars terapije in sproščujočih zvokih bo izvedena tudi zvočna terapija. Delavnici se bo pridružila mojstrica sproščanja ob tibetanskih posodicah. S seboj prinesite podlogo in odejo. Prijave so obvezne.

Petek, 27. 9. 2019, 17.30 do 19.30

Astrološko predavanje:

Grška mitologija in 12 zodiakalnih znamenj. Spomnili se boste grških zgodb, ki popisujejo življenje junakov in bogov in so pomembne tudi za astrologijo. Astrolog vam bo predstavljal vseh 12 zodiakalnih znamenj ter našo zvezdo Sonce.