

Vsak petek v juliju in avgustu 2020
od 17.00

DRUŽABNI VEČER

TAROK

Vabljeni k druženju in igri taroka.



Ponedeljek, 6. 7. 2020 ob 18.00

SPREHOD IZ KRANJA DO STRUŽEVA IN NAZAJ

Dobimo se na parkirnem prostoru pod mostom trgovskega centra Supernova in pot nadaljujemo do Struževega. Mimo kranjskih skakalnic se vrnemo na izhodišče.

Ponedeljek, 3. 8. 2020 ob 18.00

POT OKOLI BOBOVŠKIH JEZER

Bobovška jezera so skupina treh jezer. Največje na severu je Krokodilnica, južno je Čukova jama, najmanjše na zahodu je Ledvička. Na območju jezer so izkopavali glino, leta 1953 pa so našli ostanke mamuta. Zbirališče je pred Kulturnim domom na Kokrici.



V Medgeneracijskem centru Kranj vam je vsak delavnik med 8.00 in 18.00 uro na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem deluje tudi 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.

Sreda, 15. 7. 2020 ob 17.00
SPOROČILA IZ DEŽEVNEGA GOZDA




Učili smo se o pomenu deževnega gozda, da so to pljuča zemlje. Res je - vendar ni samo to. Ob slikah bo predavateljica podelila način življenja in sporočila domorodcev—Indijancev iz predela Amazonije v Ecuadorju, katerih življenjski prostor je ogrožen zaradi nafte. Podelila bo tudi osebna doživetja in opažanja.


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 zdruju.



LUK—medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

T: (04) 280 48 25

 mck@luniverza.si
MCKranj

 www.vgc-gorenjska.si
VGC Gorenjske



Večgeneracijski
center Gorenjske



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

LUK-medgeneracijski center Kranj



*Program aktivnosti
julij in avgust 2020*

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

SKUPINSKA VADBA

Obvezne prijave na MCK

Ponedeljek, 6. 7. 2020 od 9.00 do 10.00

Vadba za zdravo hrbtenico. Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

**Ponedeljek, 6. 7. 2020 od 18.00 do 19.30 in
3.8.2020 od 9.00 do 10.30**

Vaje »Zadihaj«. Živimo v času, kjer se težko izognemo obremenilnim situacijam in stresu. Odpravljanje plitkega dihanja, kot posledice stresa, je temelj sodobnega zdravja. Redno izvajanje vaj, kjer se nadihamo in predihamo telo deluje antistresno in pomlajevalno. Pripomore k boljšemu počutju, sproščenosti, lažje se gibljemo in bolje spimo. Vaje po sistemu Dihaj.si se izvajajo sede ali stoje, s seboj prinesite vodo.

Vsak torek v juliju in avgustu 2020 od 17.00 do 18.00

Metoda Feldenkrais—učenje skozi gib. Učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Učitelj ne kaže gibov, niti jih ne popravlja, daje samo besedna navodila. Vsakdo se poskuša izpolniti v svojem časovnem ritmu. Z nežnimi, lahkotnimi gibi in usmerjeno pozornostjo, dosežemo optimalen način gibanja in izboljšanje telesnih funkcij. Na vadbo prinesite vadbeno podlogo, manjšo blazino za glavo. Oblečeni v lahka in udobna oblačila.



Četrtek, 2.7. in 16.7.2020 od 10.00 do 11.30

Joga za starejše. Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice. S seboj prinesite podlago za vadbo. Obvezne prijave.

USTVARJALNA AKTIVNOST

Obvezne prijave na MCK

Četrtek, 2.7. in 16.7.2020 od 17.30 do 19.30

Maketarske delavnice. Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.

DRUŽABNI DOGODKI

Vsako sredo v juliju 2020 od 16.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.



Vsak petek v juliju in avgustu 2020 ob 18 uri

Družabna igra Magic. Družabna igra s kartami.

Petek, 10. 7., 24. 7., 14. 8., 28. 8. 2020 od 9.15

Ljudsko petje. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

LUK - medgeneracijski center poleti poživijo otroci.

Brezplačne počitniške aktivnosti za otroke od 6. do 12. leta starosti se pričnejo **29. 6. 2020** in končajo **28. 8. 2020**. Program poteka od 8. do 16. ure v LUK - medgeneracijskem centru, Cesta talcev 7, Kranj in okolici.

Za otroke so organizirane raznovrstne dopoldanske in popoldnske aktivnosti. V primeru slabega vremena naj bodo otroci primerno oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti. S sabo naj prinesejo tudi copate za aktivnosti v centru.

V času počitnic v LUK – medgeneracijskem centru otroci niso dodatno zavarovani. Udeležba na aktivnostih projekta VGC Gorenjske je na lastno odgovornost.

Na počitniške aktivnosti se je potrebno predhodno prijaviti na obrazcu, objavljenem na <https://www.luniverza.si/pak2020/>, kjer najdete tudi vse ostale informacije.

PREDAVANJA in DELAVNICE

Obvezne prijave na MCK

Četrtek, 2. 7. 2020 od 17.00 do 19.00

Šola za življenje, 2 del: Osnove zaupanja in odnosi (predavanje z meditacijo).

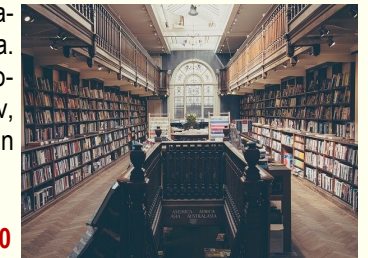
Predavanje vključuje temelje za življenje, ki nam omogočajo, da bolj zaživimo svoje življenje v zameno za življenje umetnega sebe.

V drugem delu predavanja iščemo priložnost za rast sebe skozi dosedanje izkušnje naivnosti. Učimo se poglobiti zaupanje vase, uravnovežiti zaupanje v druge ljudi in življenje. Spoznavamo osnove svojih vlog in svoje pristojnosti in odgovornosti v odnosih. Sledi vodena progresija za podporo pri postavitvi meje.

Četrtek, 6. 8. 2020 od 17.00 do 19.00

Šola za življenje, 3 del: Prepoznavanje in življenje poslanstva (predavanje z meditacijo).

V tretjem delu predavanja se učimo prepoznati svoje poslanstvo skozi znake življenja. Sledi vodena meditacija v kateri se odpremo globljim spoznanjem svojega poslanstva. Sledi učenje osnov načrtovanja: postavitve ciljev, osebnostne uskladitve in izvedbe načrta.



Četrtek, 2. 7. in 6. 8. 2020 ob 19.15

Skupinski pogovori in svetovanja

Način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišnem pridobiti povratno informacijo. Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev. Skupina se zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana. Na skupinski pogovor se je potrebno prehodno prijaviti.