

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

ZA ODRASLE

Slovenija, moja nova država.

Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za priseljenke nad 16 let, ki se želijo hitro in uspešno vključiti v družbo.

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

Jezikam slovensko. Delavnica komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.

Vsak torek od 16. do 17. ure

Razumem, znam slovensko. Delavnica komunikacije v slovenščini za otroke od 11. do 15. leta starosti.

Vsak torek od 17. do 18. ure (15. 9. od 18. do 19. ure)

Spoznavam najlepše slovenske pravljice.

V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja vas vabimo na spoznavanje najlepših slovenskih pravljič.

15.9.2020 od 17. do 18. ure

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

Vsak torek od 10. do 11.30 ure

V času, ko se velik del našega življenja vrti okoli računalništva in telefonije, vam nudimo pomoč pri uporabi vaših naprav.

PREDSTAVI SVOJE NAJLJUBŠE STRIPE

11. 9. 2020 ob 17.00 uri

V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja vas vabimo, da prinesete svoje najljubše stripe in jih predstavite, priporočite udeležencem.

KAJ STE BRALI TO POLETJE

30. 9. 2020 ob 18. uri

Katera knjiga se vam je v zadnjem času najbolj vtisnila v spomin? Kako je vplivala na vas? Bi nam jo priporočili? Vse ljubitelje vabimo, da nam predstavite knjige, ki ste jih prebirali v zadnjem času, da jih priporočite udeležencem, obenem pa lahko dobite priporočila za naslednje branje.

VESELE URICE

V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja smo za vas pripravili besedila v tujih jezikih - vabimo vas na sproščene konverzacijske ure

ANGLEŠČINA: 15. 9. 2020 ob 10. uri

RUŠČINA: 23. 9. 2020 ob 10. uri

FRANCOŠČINA: 28. 9. 2020 ob 17. uri

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.

8. 9. 2020 in 22. 9. 2020 ob 18:45

Pogovor v mednarodnem planskem pomožnem jeziku

NAPOVED ZA OKTOBER

Tečaj »PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM«

V septembru potekajo prijave na aktivnost »Preizkusimo se s čopičem« pod mentorstvom izkušene slikarke. Na aktivnosti bodo udeležence od oktobra dalje vsako sredo od 10.00 do 11.30 ure nadgrajevale svoje znanje pri ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti. Število mest je omejeno, obvezne so predhodne prijave.

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 o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih stisk in težav v regiji.

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 zdrsov na 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

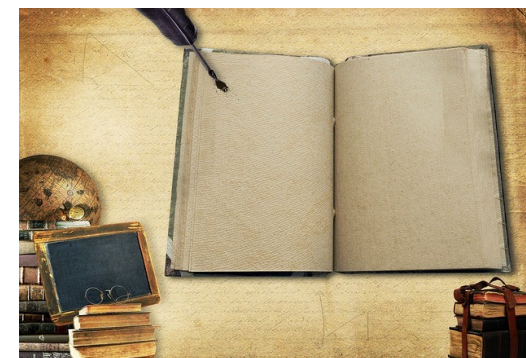
 LUK - MC

 VGC Gorenjske



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

LUK - medgeneracijski center



**Program aktivnosti
September 2020**

**Vse aktivnosti so brezplačne,
potrebne so predhodne prijave**



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Vaza za male ali velike šopke

9. 9. 2020 ob 17.30 uri

Ustvarjanje izvirnih vaz iz recikliranih steklenič s pomočjo raznovrstnih materialov.

Pomivalne gobice

23. 9. 2020 ob 17.30 uri

Iz recikliranih materialov bomo izdelali pralne pomivalne gobice.

Ročna dela

22. 9. 2020 in 29.9.2020 ob 18.00

Izpopolnjevanje v pletenju in drugih ročnih delih.

Maketarske delavnice

10. 9. 2020 in 24. 9. 2020 ob 17.30 uri

ŠAH

Igranje šaha: vsako sredo od 16. do 19. ure

Šahovski turnir: 17. 9. 2020 ob 17. uri

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

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok Vsak petek ob 17. uri

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

Družabni večer - Tombola 18. 9. 2020 ob 18. uri

LJUDSKO PETJE

11. 9. 2020 ob 17. 30 in 25. 9. 2020 ob 18. 30

Kje so tisti stari časi, ko se je prepevalo na vasi?
Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

25. 9. 2020 od 17.30 do 18.30

V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja Vas vabimo, da se nam pridružite na druženju ob prebiranju ljudskih pesmi, da z nami podelite vaše najljubše in skupaj z nami obudite spomin na te lepe čase.

SKUPINSKE VADBE

Vadba za zdravo hrbtenico

Vsak ponedeljek od 9.00 do 10.00

Izbrane enostavne vaje za prožno hrbtenico in dobro počutje.

Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib

Vsak ponedeljek od 17.00 do 18.00

Učenje svobodnega, enostavnega gibanja s pomočjo navodil učitelja.

OM Chanting

Vsak četrtek od 18.30 do 19.45

Skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki ustvari energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico.

Vaje zadihaj

7. 9. 2020 od 18.00 do 19.30

Dihalne vaje za razbremenitev, sprostitvev.

iVitalis vadba

14. 9. 2020 od 18.15 do 19.30

Vadba deluje na fizični in psihološki in ravni. Primerna je za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve in zdravja.

Joga za starejše

24.9.2020 od 10.00 do 11.30

Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na razgibavanju sklepov in hrbtenice.

Joga nidra

28. 9. 2020 od 18.15 do 19.30

Joga za sproščanje, ki pomaga odpraviti stres.

OZAVESTIMO DEMENCO: SPREHOD ZA SPOMIN

21.9.2020 ob 10. uri

21. september je svetovni dan Alzheimerjeve bolezni, zato vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin in s tem podprete naša prizadevanja za boljšo ozaveščenost in prepoznavanje demence na Gorenjskem.

UMOVADBA IN DRUŽENJE. 30.9.2020 ob 10.30

Z rednim izvajanjem ustreznih vaj si lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje telesnih funkcij.

PREDAVANJA in DELAVNICE

Ko je notranje življenje bogatejše od zunanjega

3. 9. 2020 ob 12. 30 uri

V času korona obdobja smo bili soočeni s popolno spremembo dnevne rutine naših življenj, omejeni na domačo občino, minimalizem pri obisku javnih prostorov. Kako različno smo se ljudje soočili s tem obdobjem umika iz »zunanjega sveta« v naša »notranja življenja«. Naša knjižna iztočnica bo knjiga Susan Cain – TIHI.

Šola za življenje: Prepoznavanje svojega poslanstva 2

10.9.2020 ob 17. uri

Na predavanju bo poudarek na tehnikah, s katerimi boste dobili vpogled v 4. dimenzije vašega poslanstva. Vabljeni na predavanje z vključeno vodeno meditacijo. S seboj prinesite zvezek ali list papirja s trdo podlago in svinčnik.

Skupinski pogovori in svetovanja

10. 9. 2020 ob 19.15 uri

Predavanju Šola za življenje sledijo pogovori, kjer udeleženci lahko spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje.

Življenje z izgubo

16. 9. 2020 in 30. 9. 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.

Vpogledi v skrivno naravo človeka

16. 9. 2020 ob 18. uri

V ciklusu predavanj publicist in predavatelj odpira teme, ki odkrivajo ezoterično (notranjo) plat človeka.

Napisani svet

17. 9. 2020 ob 12. 30 uri

Kako so zgodbe oblikovale ljudi, zgodovino in civilizacijo. Ob knjigi Napisani svet Martina Puchnerja bomo prisluhnili zgodbi o razvoju literature in (knjižne) pripovedi. Avtor nazorno pokaže, kako pomembno vlogo so imele literatura in knjige na številnih področjih.

Kako zaposliti osebo z demenco?

24. 9. 2020 ob 18. uri

Vsakodnevne aktivnosti za osebe z demenco sčasoma postanejo pretežke. Zato je pomembno, da jim ponudimo dejavnosti, ki jih lahko sami dokončajo in se ob tem počutijo uspešne. Vsaka oseba je drugačna, zato bo potrebno nekaj ustvarjalnosti, da bi našli ustrezne dejavnosti.