

Pasti potrošniškega kreditiranja 22. 10. 2020 ob 16.30 uri

Vabljeni na praktično delavnico o pasteh potrošniškega kreditiranja. Izkoristite priložnost in pridobite neodvisne informacije o tem kako imeti nadzor nad svojim denarjem.

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

ZA ODRASLE

Slovenija, moja nova država.

Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za priseljence, 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

Jezikom 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

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

Vsak torek od 10. do 12.00 ure

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

V LUK - MC VABIMO VSE LJUBITELJE BRANJA

MOJE NAJLJUBŠE ČTIVO 7. 10. 2020 ob 18.00 uri

Kdaj ste nazadnje prebrali knjigo, pesem, članek, misel, blog, - zapis, ki se vas je dotaknil? Vabimo vas, da nam ga predstavite in priporočite v branje, delite povratne informacije z udeleženci.

Predstavitve knjige TEKAŠKI DNEVNIK ČISTO NAVADNE GOSPODINJE 14. 10. 2020 ob 18. uri

Avtorica knjige bo govorila o radosti, ki nam jo prinese gibanje v naravi. Mimogrede bo izrečena tudi kakšna beseda o navdihu - kako ga uloviti, mu slediti in napisati knjigo.

VESELE URICE

vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov:

RUŠČINA: 7. 10. 2020 in 21. 10. 2020, ob 10. uri

FRANCOŠČINA: 12. 10. in 26. 10. 2020, ob 17. uri

ANGLEŠČINA: 15. 10. 2020, ob 10. uri

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.

13. 10. 2020 in 27. 10. 2020 ob 18:45-

vsak 2. in 4. torek v mesecu

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI: od 26. 10. 2020 do 30. 10. 2020

Za otroke bomo organizirali raznovrstne dopoldanske in popoldanske aktivnosti. V primeru slabega vremena naj bodo otroci primerno oblečeni in obuti za zunanje aktivnosti, s seboj pa naj prinesejo tudi copate za aktivnosti v centru.

Na počitniške aktivnosti se je potrebno prijaviti na spletni strani Ljudske univerze Kranj: <https://www.luniverza.si/>, kjer najdete tudi ostale informacije. Prijave bodo potekale od 12.10.2020 do zapolnitve mest.

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

V LUK - medgeneracijskem centru vam je vsak delavnik med 8.00 in 20.00 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

LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

T: (04) 280 48 25, 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 2020

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



USTVARJALNE DELAVNICE

Ročna dela

Vsak torek ob 18.00 - 19.45

Maketarske delavnice

8. 10. in 22. 10. 2020 ob 17.30 uri

Preizkusimo se s čopičem - zaprta skupina

vsako sredo od 10.00 do 11.30 ure

VABLJENI NA PREDAVANJE OB

MEDNARODNEM DNEVU STAREJŠIH (1. OKTOBER)

Potopisno predavanje ob mednarodnem dnevu starejših:

Ladakh - Resnica bo zmagala. 1. 10. 2020 ob 10.30 uri

Predavateljica bo ob diapozitivih predstavila deželo Ladakh, kateri pravijo tudi "Mali Tibet". Dežela je pod upravo Indije in leži na severnem delu Indijskega podkontinenta.

Predavanje ob mednarodnem dnevu starejših: Leta niso pomembna. 1. 10. 2020 ob 18. uri

Živeti srečno, zdravo, izpolnjeno, zadovoljno do zadnjega diha, so sanje večine ljudi. Sploh, ko nam pravijo, da smo v »tisti« dobi, v kateri bolečina v križu pomeni dober znak, ker tako vemo, da smo še živi. Skupaj bomo v treh korakih oživel notranjo moč, da se boste zbujali z nasmehom lic in z dovolj energije za dan, ki je pred vami.

UMOVADBA IN DRUŽENJE 28. 10. 2020 ob 10.30 uri

Vabljeni na vadbo za spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij za omilitve usihanja telesnih funkcij.

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 17. uri

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

Družabni večer - Tombola: 16. 10. 2020 ob 18. uri

Ljudsko petje: 9. 10. in 23. 10. 2020 od 17. 30 do 19.

ŠAH

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

Šahovski turnir: 15. 10. 2020 ob 17. uri

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

5. 10. 2020 od 18.00 do 19.30

Dihalne vaje za razbremenitev, sprostitvev.

iVitalis vadba

12. 10. 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

8. 10. 2020 in 22. 10. od 10.00 do 11.30

Nezahtevne jogijske vaje s poudarkom na

Joga nidra

19. 10. 2020 od 18.00 do 19.30

Joga za sproščanje, ki pomaga odpraviti stres.

Orientalni plesi

12. 10., 19. 10. in 26. 10. 2020, od 10.15 do 11.15

Vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk.

Chi gong in Tao vaje - NOVO

5. 10. in 19. 10. 2020, od 18.15 do 19.45

Starodavna kitajska zdravilna tehnika, ki je sestavljena iz enostavnih, počasnih gibov, ki spodbujajo kroženje življenjske energije v našem telesu, naših organih. Z redno vadbo dosežemo nemoten pretok energije in energijsko ravnovesje v telesu, ki prinese veliko pozitivnih učinkov.

PREDAVANJA in DELAVNICE

Kako napišemo dober življenjepis in spremno pismo v novih Europass dokumentih

6. 10. 2020 ob 9.00 uri

Pridobljena znanja in sposobnosti predstavite na enostaven in pregleden način. Delodajalcem doma ali v tujini se predstavite z dokumenti Europass.

Šola za življenje: Prepoznavanje svojega poslanstva 3

7. 10. 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

7. 10. 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

14. 10. 2020 in 28. 10. 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

21. 10. 2020 ob 18. uri

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

Motivacijska skupina za spremembo življenjskega sloga - ĆEMU BRATI FILOZOFE.

8. 10. 2020 ob 12. 30 uri

Koga od številnih avtorjev najprej izbrati in kako se tovrstnega branja sploh lotiti? Naša iztočnica ob tej temi bo knjiga Danila Šusterja – Kaj delajo filozofi?

Motivacijska skupina za spremembo življenjskega sloga - Proti Starizmu.

22. 10. 2020 ob 16.30 uri

Ashton Applewhite je raziskovalka odnosa zahodne družbe do staranja. Ob iztočnicah njene knjige »Lepota let – Manifest proti starizmu« se bomo vprašali, kako drugačen bi lahko bil naš odnos do starejših.