

**Vsak petek v juliju in avgustu 2021
od 17.00 ure dalje**

**DRUŽABNI VEČER
TAROK**

Vabljeni k druženju in
igri taroka.



**Torek, 6. 7. 2021 ob 18.00
SPREHOD DO BOBOVŠKIH JEZER**

Zbor je 6. 7. 2021 ob 18.00 uri pred Kulturnim domom na Kokrici.

V rondoju na Kokrici nas pozdravlja kip mamuta, ki nas spominja na to, da so v Čukovem bajerju nekoč kopali glino in tam našli okostje mamuta in razne druge fosile.

**Torek, 3. 8. 2021 ob 18.00
SPREHOD OB REKI SAVI DO STRUŽEVEGA**

Zbor je na parkirišču pred picerijo BUF - v trgovskem centru na Savskem otoku.

Mirna sprehajalna pot nas bo vodila od parkirišča Supernova do vasi Struževo in nazaj.

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.



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



LUK—medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

T: (04) 280 48 25

mck@luniverza.si www.vgc-gorenjska.si



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

LUK-medgeneracijski center Kranj



***Program aktivnosti
julij in avgust 2021***

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

SKUPINSKA VADBA

Obvezne prijave na MCK

Petek, 2. 7. 2021 in 9. 7. 2021 od 9.30 do 11.30

Zadihajmo vadbe » v vaji vaj «. 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 na 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.

DRUŽABNI DOGODKI

Vsako sredo v juliju 2021 od 16.00 ure

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

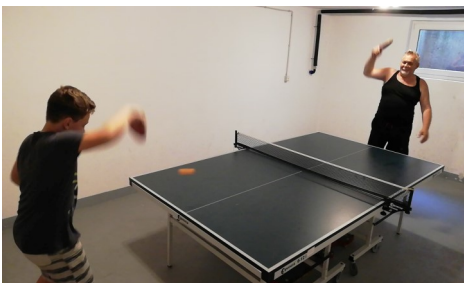


Vsak petek v juliju in avgustu 2021 od 18 ure dalje

Družabna igra Magic. Družabna igra s kartami.

Vabljeni na igro namiznega tenisa - vsak dan med 8.00 in 19.00 uro

Obvezna predhodna prijava



POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

LUK - medgeneracijski center poleti poživijo otroci.

Brezplačne počitniške aktivnosti za otroke od 6. do 12. leta starosti se pričnejo **28. 6. 2021** in končajo **27. 8. 2021**. Program poteka od 8. do 16. ure v LUK - medgeneracijskem centru, Cesta talcev 7, Kranj in okolici.

Za otroke so organizirane raznovrstne dopoldanske in popoldanske 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.

PREDAVANJA in DELAVNICE

Četrtek, 1. 7. 2021 od 17.00 do 19.00

Šola za življenje: Zaupanje vase in samozavest;

Na tokratnem predavanju se bomo učili, kaj je zaupanje vase in kako ga okrepiti. Spoznali bomo nekaj zakonitosti, ki jih je koristno poznati in se naučili nekaj tehnik za samopomoč. Na koncu bo izvedena vodena meditacija za prebuditev naravne samozavesti.

Četrtek, 5. 8. 2021 od 17.00 do 19.00

Šola za življenje: Ranljivost in meje

Na tokratnem predavanju se bomo učili, kaj je ranljivost in čemu služijo zdrave meje v odnosih. Spoznali bomo nekaj zakonitosti, ki jih je koristno poznati in se naučili nekaj tehnik za samopomoč. Na koncu bo izvedena vodena meditacija.

Četrtek, 1. 7. 2021 in 5. 8. 2021 od 19.15 do 21.15

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.

Delavnica/ tečaj masaže dojenčkov po mednarodno priznanem programu IAIM - 5 srečanj

Pričetek v SREDO 7. 7. 2021 od 10.00 do 11.30

Naučili se boste blagodejne masaže celotnega dojenčkovega telesa, komunikacije, ter spoznali moč dotika, kar bo pripomoglo k še boljšemu povezovanju z dojenčkom.

Masaža pomaga pri sprostitvi, prebavnih težavah, krčih, izboljšanju imunskega sistema ter omogoča dojenčku razviti boljšo samozavest in samopodobo.

Tečaj masaže dojenčka je varen prostor, kjer se upoštevajo dojenčkove potrebe (lahko ga boste previli, nahranili, uspavali...) ter priložnost za starše, da si izmenjajo svoje izkušnje.

Prijave obvezne.