

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

ZA ODRASLE

Vsak ponedeljek od 9.00 - 11.00

Slovenija, moja nova država.

Trening komunikacije za potrebe vsakdanjega življenja za priseljence, ki se želijo hitro in uspešno vključiti v družbo.

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

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

Vsak ponedeljek od 17.00 - 18.00 ure
ali po dogovoru

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.
vsak 2. in 4. torek v mesecu

VESELE URICE

vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujega jezika:

FRANCOŠČINA: 4. 10. in 18. 10. 2021 od 10.00 do 11.00 ure

RUŠČINA: 6. 10. in 20. 10. 2021 od 10.00 do 11.00 ure

UČNA POMOČ ZA OSNOVNOŠOLCE
Angleščina, matematika, kemija, fizika

Vsak ponedeljek od 15.00 do 17.00
Prijave obvezne.

Za vstop v LUK—medgeneracijski center je potrebno izpolnjevati pogoj PCT (prebolevnost, cepljenje, testiranje). Pogoj PCT dokazujemo z dokazili, določenimi v Odloku o začasni ukrepih za zmanjševanje tveganja okužbe in širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 (Uradni list RS, št. 129/21 z dne 13. 8. 2021).

1. OKTOBER - DAN STAREJŠIH »MEDENI DAN«

9.00 zbor in jutranje okrepčilo—kava

9.30—10.30 Predavanje o zdravilnih učinkih medu in pomenu čebel

10.30—11.00 Predstavitve E-oskrbe

11.00—13.00 **Peka MEDENJAKOV** Med je rumeno zlato. Na delavnici bomo pripravili okusne, zdrave in mehke medenjake. Okusen piškotek ob čaju ali kavi.

17.00—18.30 Predavanje na temo duševnega zdravja pri starejših
»Da se nam v glavi ne zmedi«
(Dr. Milivoj Veličkovič)



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

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 2021**

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Maketarske delavnice

7. 10. in 21. 10. 2021 ob 17.30 uri

Ustvarjanje fraktalne risbe

Vsak torek od 16.30 — 18.00 ure

Sprostite se, dajte domišljiji prosto pot in ustvarite čudovite risbe.

Preizkusimo se s čopičem

Vsako sredo od 10.00 do 11.30

Ustvarjanje čudovitih slik na platno. Vas mika? Pridružite se nam.

ŠAH

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

Šahovski turnir: 21. 10. 2021 ob 17.00 uri

NAMIZNI TENIS

Vsak dan od 8.00 do 20.00 ure
(predhodne prijave obvezne)

DRUŽABNI PLESI

Sreda 20. 10. 2021 od 16.00 do 19.30 ure

GLEDALIŠČE ZA ODRASLE

Začetek 19. 10. 2021 ob 18.30 uri

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 17. uri

Ljudsko petje: Vsak petek ob 17.30 uri

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

Družabni večer - Tombola: 22. 10. 2021 ob 18.00 uri

SKUPINSKE VADBE

Orientalni plesi

Vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00

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

Vadba za zdravo hrbtenico

Vsak četrtek od 8.30 do 10.00

Izbrane enostavne vaje za prožno hrbtenico in dobro počutje.

Zadihajmo vadbem »v vaji vaj«

4. 10. 2021 ob 18.00

V teh pandemičnih časih obstaja v nas polno skrbi in strahov, pretoka življenjske energije pa nam primanjkuje, še posebej ženski populaciji. Z dihalnimi vadbami »v VAJI vaj« lahko sami poskrbimo, da se nam pomiri um, se sprostimo, razbremenimo in dobivamo po krvi tudi prave mere kisika in tako vračamo pretoke življenjske sile. Vadbem so antistresne in pomlajevalne narave.

Klasična joga

5. 10. in 12. 10. 2021 od 10.00 do 11.30

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra - na daljavo preko ZOOM aplikacije

25. 10. 2021 ob 19. uri

Ena od metod telesne, umske in čustvene sprostitve, s katero dosežemo, da naša zavest deluje na globljih ravneh zavedanja. Odlična tehnika sproščanja.

Energijske vaje in vaje za krepitev biopotencialov — na daljavo preko ZOOM aplikacije

Vsak torek od 18.00 do 19.30 ure

Joga obraza — Za boljši spanec

12. 10. 2021 od 10.00 do 12.00

Joga obraza — Za jasnost misli

26. 10. 2021 od 17.00 do 19.00

PREDAVANJA in DELAVNICE

Šola za življenje: Opuščanje preteklosti in vstop v novo življenje

7. 10. 2021 ob 17. uri

Na tokratnem predavanju bomo pogledali, kako spustiti preteklost in vstopiti v novo življenje. Spoznali bomo nekaj zakonitosti, ki jih je koristno poznati in se naučili nekaj tehnik za samopomoč. Na koncu bo izvedena vodena meditacija.

Skupinski pogovori in svetovanja

7. 10. 2021 ob 19.15 uri

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

Vpogledi v skrivno naravo človeka

13. 10. 2021 ob 18. uri

Zdravje — moč je v nas

Na daljavo preko ZOOM aplikacije

6. 10. in 20. 10. 2021 od 10.00 do 12.00 ure

Vabljeni na predavanja, kjer bomo obravnavali različne zdravstvene tematike.

DELAVNICA »PLEŠI, OSVOBODI SE!«

4. 10. 2021 od 10.00 do 11.30

19. 10. 2021 od 17.00 do 19.00