

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

ZA ODRASLE

29. 11. 2021—NOVA SKUPINA

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
18.45 - 19.45 ure

VESELE URICE

vabimo vas na sproščene konverzacijske urice tujega jezika:

FRANCOŠČINA: 8. 11. 2021 ob 10.00 uri in 22. 11. 2021 ob 17. 00 uri

RUŠČINA: 10. 11. in 24. 11. 2021 od 10.00 do 11.00 ure

UČNA POMOČ ZA OSNOVNOŠOLCE

Angleščina, matematika, kemija, fizika, slovenščina

Vsak ponedeljek od 15.00 do 19.00

Vsaka sreda od 17.00 do 19.00

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).

! NOVO V MESECU NOVEMBRU !

VSAK PONEDELJEK ob 16.30 uri

VADBA ZA MAMICE PO PORODU - začetek 8. 11. 2021

Brezplačna vodena vadba namenjena mamici po porodu (8 tednov po porodu). Vadba bo usmerjena na krepitev globokih stabilizatorjev in mišic medeničnega dna. Izvajali bomo vaje z lastno težo za pridobivanje mišične mase, vaje za gibljivost in ravnotežje, na koncu vsake vadbe pa se bomo pocrkljali s sprostitvenimi tehnikami. Vadba bo izvedena pod strokovnim vodstvom dipl.med.sestre, plesalke in študentke fizioterapije. Število udeleženk je omejeno, zato so za udeležbo na aktivnosti obvezne prijave.



VSAKA SREDA ob 18.30 uri

TELOVADBA ZA DAME

Poskrbimo za zdrav življenjski slog. Prisluhnimo svojemu telesu in poskrbimo za gibčnost

Vabljeni vse dame na vadbo namenjeno prav vam.

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

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
November 2021**

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Maketarske delavnice

4. 11. in 18. 11. 2021 ob 17.30 uri

Ustvarjanje fraktalne risbe

9. 11. in 23. 11. od 16.30 — 18.00 ure

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

ŠAH

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

Šahovski turnir: 18. 11. 2021 ob 17.00 uri

NAMIZNI TENIS

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

DRUŽABNI PLESI

Sreda 11. 11. 2021 od 16.00 do 19.30 ure

GLEDALIŠČE ZA ODRASLE

Začetek 2. 11. 2021 ob 18.00 uri

UMOVADBA IN DRUŽENJE

10. 11. in 17. 11. 2021
od 10.00 do 11.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 17. uri

Ljudsko petje: Vsak petek ob 17.30 uri

Družabni večer - Tombola: 19. 11. 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 mamice po porodu - NOVO

Vsak ponedeljek od 16.30 do 18.00

Telovadba za dame - NOVO

Vsaka sreda od 18.30 do 19.30

Poskrbimo za zdrav življenjski slog. Prisluhnimo svojemu telesu, poskrbimo za gibčnost in...

Vabljene vse dame na vadbo namenjeno prav vam.

Vadba za zdravo hrbtenico

Vsak četrtek od 8.30 do 10.00

Izbrane enostavne vaje za prožno hrbtenico in dobro počutje.

Vadba dihanja »v VAJI vaj« iz skupine Dihaš.si

8. 11. 2021 ob 18.00

Dobro počutje je temelj našemu zdravju. 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. Vadbe so antistresne in pomlajevalne narave.

Klasična joga

23. 11. 2021 od 10.00 do 11.30

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

25. 11. 2021 ob 18. uri

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

Joga obraza - vadba mišic obraza

16. 11. 2021 od 10.00 do 12.00

Joga obraza - dvigni svoj obraz in energijo

30. 11. 2021 od 17.00 do 19.00

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

Vsak torek od 18.00 do 19.30 ure

PREDAVANJA in DELAVNICE

Šola za življenje: Kako postaviti mejo in jo vzdržati

4. 11. 2021 ob 17. uri

Na tokratnem predavanju bomo spoznali: zakaj je postavitve meja v odnosih pomembna, kaj moramo upoštevati pri postavitvi meje, kako mejo postaviti in kaj je pomembno, da postavljena mejo tudi uresničimo oz. vzdržimo. V drugem delu predavanja bomo izvedli meditacijo obnove notranje moči ob podpori šamanskega bobna.

Skupinski pogovori in svetovanja

4. 11. 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

17. 11. 2021 ob 18. uri

Zdravje — moč je v nas

Na daljavo preko ZOOM aplikacije

3. 11. in 17. 11. 2021 od 10.00 do 12.00 ure

Vabljeni na predavanja, kjer bomo obravnavali različne zdravstvene tematike.

DELAVNICA »PLEŠI, OSVOBODI SE!«

9. 11. 2021 od 10.00 do 12.00

23. 11. 2021 od 17.00 do 19.00