

## DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

### ZA ODRASLE

6. 12. 2021—NOVA SKUPINA

#### Slovenija, moja nova država.

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

**Vsak ponedeljek od 9. do 11. ure**

#### Medkulturno v Kranju

Delavnice so namenjene vsem, ki jim slovenščina ni prvi jezik in želijo pridobiti znanje za osnovno sporazumevanje v Sloveniji v vsakdanjem življenju

**Vsak torek od 9.00 - 10.30**

### 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**

### Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.

2. . torek v mesecu

**18.45 - 19.45 ure**

### NUMEROLOGIJA

**6. 12. in 20. 12. 2021 ob 18. uri**

## VESELE URICE

vabimo vas na sproščene konverzacijske urice tujega jezika:

**FRANCOŠČINA: 7. 12. in 21. 12.2021 ob 17.00 uri**

**RUŠČINA: 8. 12. in 22. 12. 2021 ob 10.00 uri**

### UČNA POMOČ ZA OSNOVNOŠOLCE

**Angleščina, matematika, kemija, fizika, slovenščina**

**Vsak ponedeljek od 15.00 do 19.00**

Za vstop v LUK—medgeneracijski center je potrebno izpolnjevati pogoj PCT ( preboleznost, cepljenje, testiranje) .

## !! NOVO V MESECU DECEMBRU !!

### VSAK PETEK ob 10.00 uri USTVARJALNICA

Bodite pravi mojster in ustvarite čudovite izdelke s katerimi lahko popestrite vaš dom. Slikali in ustvarjali bomo z akrilnimi barvami. Predznanje ni potrebno.



### USTVARJANJE BOŽIČNO NOVOLETNIH VOŠČILNIC

8. 12., in 15. 12. 2021 ob 9:30 uri

7. 12. 2021 ob 16:30 uri

Kdaj ste nazadnje sami izdelali voščilnico, jo napisali na roke in poslali prijatelju, znancu, sorodniku in mu tako polepšali praznike? Obudite lepo tradicijo in ustvarite čudovite božično - novoletne voščilnice.



### SPROŠČANJE - ZVOČNA KOPEL

2. 12. 2021 ob 10:30

Zvočna kopel je edinstvena, sprostitvena izkušnja sprejemanja zvokov naravnih glasbil (tibetanskih posod, koshi zvončkov, gonga). Terapevtski inštrumenti v naše telo vnesejo harmonijo in ravnovesje – na naši čustveni, psihični, duševni in telesni ravni. Posledično sprožijo vibriranje vsake celice posebej. Naše telo namreč vsebuje med 70% do 85% vode, ki prepoznava in sprejema te vibracije. Delavnica z zvokom je zastavljena tako, da vsak prejme točno to, kar v danem trenutku najbolj potrebuje. Za nekatere je to globoka sprostitvev in razbremenitev od vsakdanjega stresa, za druge pa harmonizacija in aktivacija notranjih procesov na celični ravni. prinaša globoko sprostitvev uma in telesa. Potrebna oprema na zvočni kopeli: odeja, blazina, toplejša oblačila, voda.

**Potrebna oprema na zvočni kopeli: odeja, blazina, toplejša oblačila, voda**



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



**Večgeneracijski  
center Gorenjske**

**LUK - medgeneracijski center**



## Program aktivnosti December 2021

**Vse aktivnosti so brezplačne**



LUK  
LJUĐSKA UNIVERZA  
KRANJ



MESTNA OBČINA KRANJ

## USTVARJALNE DELAVNICE

### Maketarske delavnice

9. 12. 2021 ob 17.30 uri

### Ustvarjanje fraktalne risbe

21. 12. 2021 od 16.30 — 18.00 ure

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

### Ustvarjalnica

3. 12., 10. 12., 17. 12., 24. 12. 2021 ob 10.00 uri

## ŠAH

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

## NAMIZNI TENIS

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

## DRUŽABNI PLESI

Sreda 16. 12. 2021 od 16.00 do 19.30 ure

## GLEDALIŠČE ZA ODRASLE

Vsak torek ob 18.00uri

## DELAVNICA »PLEŠI, OSVOBODI SE!«

7. 12. 2021 od 10.00 do 12.00

21. 12. 2021 od 17.00 do 19.00

## PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 17. uri

Ljudsko petje : Vsak petek ob 17.30 uri

Družabni večer - Tombola: 17. 12. 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

Vsak ponedeljek od 16.30 do 18.00

### Telovadba za dame -

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

6. 12. 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 življenjski sili. Vadbe so antistresne in pomlajevalne narave.

### Klasična joga

07. 12. in 21. 12. 2021 od 10.00 do 11.30

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

### Joga Nidra

9. 12. 2021 ob 18. uri in 15. 12. ob 10. 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 - za sprostitvev

14. 12. 2021 ob 10.00

### Joga obraza - o lepoti in svobodi

28. 12. 2021 ob 10.00

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: Osebnostna rast in pomen osnovnih človeških potreb za dobre odnose -

2. 12. 2021 ob 17.00

Ljudje imamo med seboj različne želje, vendar imamo podobne osnovne človeške potrebe. Na tokratnem predavanju bomo spoznali, zakaj je pomembno, da namenimo primerno pozornost osnovnim človeškim potrebam, kako je s tem povezana osebnostna rast posameznika in zakaj nam do boljših odnosov pomaga prav znanje o človeških potrebah.

### Skupinski pogovori in svetovanja

2. 12. 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

15. 12. 2021 ob 18. uri

### Motivacijsko predavanje: SEM NA MISIJI

Četrtek, 16. 12. 2021 ob 17.00

### Zdravje — moč je v nas

### Na daljavo preko ZOOM aplikacije

1.12. 2021 ob 18.00 uri

8. 12., 15. 12., 22. 12. 2021 ob 10.00 uri

Vabljeni na predavanja, kjer bomo obravnavali različne zdravstvene tematike.

## UMOVADBA IN DRUŽENJE

1. 12., 8. 12., 22. 12. 2021  
od 10.00 do 11.00

Vaje za vadbo spomina in zbranosti -  
Gerontološko društvo  
17. 12. 2021 ob 10.30 uri

## MOŽGANČKANJE

Predstavitvena delavnica  
9. 12. 2021 ob 18.30 uri