

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

ZA ODRASLE

Začetek: 13. 9. 2021

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.

Po predhodnem dogovoru

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.

vsak 2. in 4. torek v mesecu

18.45 - 19.45 ure

VESELE URICE

vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujega jezika:

FRANCOŠČINA: 20. 9. 2021 od 10.00 do 11.00 ure

SPREHOD ZA SPOMIN

21. 9. 2021 ob 10. uri

Vse od leta 1994 dalje je 21. september svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. V septembru – Svetovnem mesecu Alzheimerjeve bolezni – vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin in s tem podprete naša prizadevanja za boljšo ozaveščenost in prepoznavanje demence na Gorenjskem. Od LUK-Medgeneracijskega centra se bomo sprehodili do Doma upokojencev, pozdravili stanovalce in skupaj naredili krog okoli doma.

DEMENCA — IZZIV SODOBNEGA ČASA

21. 9. 2021 ob 17. uri v LUK MC - delavnica

Življenje z osebo z demenco: Soočenje z izzivi demence. V okviru dogodkov ob mednarodnem dnevu Alzheimerjeve bolezni vas vabimo na delavnico Demenca: Izziv sodobnega časa. Na delavnici boste izvedeli več o tej bolezni — kako bolezen prepoznamo, kako komunicirati z osebo z demenco, kam se obrniti na pomoč in kako zaposliti osebo z demenco.

Parada učenja je obogatitev projekta Tednov vseživljenjskega učenja in omogoča predstavitev priložnosti za vseživljenjsko učenje na javnem mestu in ozaveščanje javnosti o vlogi učenja za dvig izobrazbene ravni, zaposljivosti, osebne izpolnjenosti ter sožitja generacij in skupnosti. Udeležencem so namenjene informativne in svetovalne stojnice, ustvarjalne delavnice, nastopi predstavnikov vseh generacij, kulturni nastopi in drugi, za široko publiko privlačni dogodki. Na Paradi učenja bo na voljo več kot 40 možnosti za pridobivanje novih znanj in spretnosti.



Na stojnicah se bodo predstavili društva, zavodi, javne ustanove, ki so kakorkoli povezani z vseživljenjskim učenjem. Pri vsakem od sodelujočih se boste lahko naučili česa novega, se preizkusili v kakšni spretnosti, da bo vse bolj veselo, bodo poskrbeli nastopajoči na odru. Pridružite se Ljudski univerzi Kranj in vsem vrtcem, šolam, različnim organizacijam, društvom in posameznikom, ki Parado učenja soustvarjajo z nami.

Več si preberite na : <https://fb.me/e/1aZvzQWmO>

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

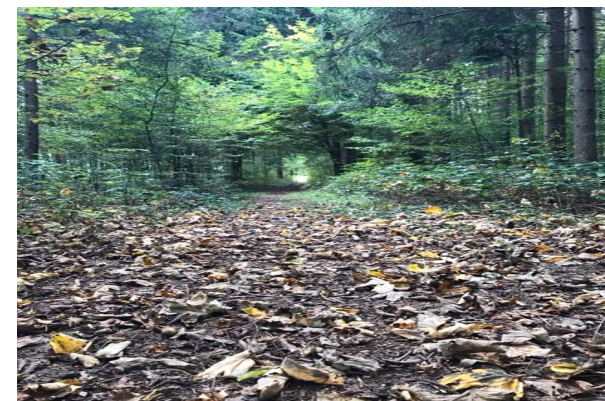


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

LUK - medgeneracijski center



**Program aktivnosti
September 2021**

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



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ
160 LET



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Maketarske delavnice

9. 9. in 23. 9. 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.

Vsestranska uporaba eteričnih olj

Ponedeljek, 20. 9. 2021 ob 18. uri

Predstavili bomo različne recepte za lajšanje zdravstvenih težav na naraven način. Skupaj bomo pripravili tudi mešanico za domov.

Izdelava vrečk iz odpadnih materialov

Torek, 21. 9. 2021 ob 17. uri

Spoznali bomo kako enostavno narediti nakupovalno vrečko iz odpadnih materialov in jih tudi izdelali za domov.



ŠAH

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

Šahovski turnir: 16. 9. 2021 ob 17.00 uri

NAMIZNI TENIS

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

IGRA SPOMIN

30. 9. 2021 ob 10. uri

Razgibajmo svoje možgančke ob igri spomin. Igra, ki jo bomo igrali je posebna, saj je narejena iz odpadnih materialov—izdelali jo bomo na Paradi učenja.

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: 17. 9. 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 vadbami »v vaji vaj«

6. 9. 2021 ob 18.00

V teh pandemičnih časih obstaja v nas polno skrb 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. Vadbe so antistresne in pomlajevalne narave.

Klasična joga

28. 9. 2021 od 10.00 do 11.30

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra - na daljavo preko ZOOM aplikacije

27. 9. 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.

Joga Obraza

Joga obraza — Samozavestno v svet

7. 9. 2021 od 10.00 do 12.00

Joga obraza — Obraz in čustva

14. 9. 2021 od 10.00 do 12.00

Joga obraza — o mišicah in gubah na obrazu

21. 9. 2021 od 17.00 do 19.00

Joga obraza — poživitev možganov

28. 9. 2021 od 17.00 do 19.00

PREDAVANJA in DELAVNICE

Šola za življenje: Družinska karma in poslanstvo

2. 9. 2021 ob 17. uri

Na tokratnem predavanju se bomo učili prepoznati svojo družinsko karmo, prevzeti njeno pozitivno sporočilo in podali nekaj možnosti za transformacijo družinske karme skozi življenjsko nalogo, ki je pogosto del poslanstva vsakega od nas.

Skupinski pogovori in svetovanja

2. 9. 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. 9. 2021 ob 18. uri

ZA MAMICE IN DOJENČKE

Delavnica/ tečaj masaže dojenčkov po mednarodno priznanem programu IAIM - 5 srečanj (8. 9.; 15. 9.; 22. 9.; 29. 9.; 6. 10. 2021)

Pričetek v SREDO 8. 9. 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, uspalili...) ter priložnost za starše, da si izmenjajo svoje izkušnje. Prijave obvezne, število mest je omejeno.

Radosti in izzivi dojenja

14. 9. 2021 ob 17. uri

Vabljeni vse mamice in bodoče mamice, ki vas zanima vse o dojenju. S kakšnimi izzivi se srečujete, kako rešiti težave, kaj nam dojenje prinaša in še mnogo več.