

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

ZA ODRASLE

Slovenija, moja nova država.—zaprta skupina

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

VESELE URICE

vabimo vas na sproščene konverzacijske urice tujega jezika:

FRANCOŠČINA: 11. 1. in 25. 1. 2022 ob 17.00 uri

RUŠČINA: 5. 1. in 19. 1. 2022 ob 10.00 uri

UČNA POMOČ ZA OSNOVNOŠOLCE

Angleščina, matematika, kemija, fizika, slovenščina

Vsak ponedeljek od 15.00 do 17.00

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

!! NOVO V MESECU JANUARJU!!

AVSTRALSKA IGRA - RAVBAR REMI

Vsak torek ob 16.00

Igra s kartami na poseben način - pridite in se naučite.



SPROŠČANJE - ZVOČNA KOPEL -

tibetanske posode, koshi zvončki, gong

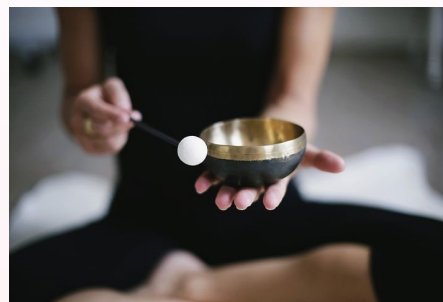
11. 1. in 25. 1. 2022 ob 10.00

13. 1. in 27. 1. 2022 ob 18.00

18. 1. 2022 ob 10.30

Zvočna kopa je edinstvena, sprostitevna izkušnja sprejemanja

zvokov naravnih glasbil. 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 prepozna 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 sprostitiv in razbremenitev od vsakdanjega stresa, za druge pa harmonizacija in aktivacija notranjih procesov na celični ravni. Prinaša globoko sprostitiv uma in telesa.



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

KULINARIČNA DELAVNICA - AJURVERDSKA ČISTILNA

JUHA S TOFUJEM

Četrtek, 6. 1. 2022 ob 10.30 uri

Naša telesa so po praznikih pogosto »obremenjena« od vseh dobrot, zato je januar mesec, ki je primeren za postenje in čiščenje organizma. Pripravili bomo ajurvedsko čistilno juho s tofujem. Vabljeni.



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



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

LUK - medgeneracijski center



**Program aktivnosti
Januar 2022**

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Maketarske delavnice

6. 1. in 20. 1. 2022 ob 17.30 uri

Ustvarjalnica

Vsak petek ob 10.00 uri

Preizkusimo se s čopičem - drobne likovne umetnosti

Vsaka sreda 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

Ponedeljek, 10. 1. in 24. 1. 2022 od 16.00 do 19.30 ure

GLEDALIŠČE ZA ODRASLE

Vsak torek ob 18.00uri

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 17. uri

Ljudsko petje : Vsak petek ob 17.30 uri

Družabni večer - Tombola: 21. 1. 2022 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.

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

3. 1. 2022 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

4. 1. in 18. 1. 2022 od 9.30 do 10.30

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

Torek, 4. 1. 2021 ob 10.30

Četrtek, 20. 1. 2022 ob 18.00

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

Joga obraza:

Torek, 4. 1. in 11. 1. 2022 ob 17.00

Sreda 19. 1. in 26. 1. 2022 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: Kako do več časa in energije?

6. 1. 2022 ob 17.00

Občutek praznine, nezadovoljstvo, utrujenost, stres, slabi odnosi, različne bolečine, bolezni in druge tegobe sodobnega človeka so pogosto posledica tudi njegovega slabega upravljanja s časom in energijo. Svet lahko spremenimo s spremembo sebe in svojega odnosa do sveta, zato lahko rečemo, da so za posameznika največja ovira pogosto prav neznanje in različne zmote, ki jih imamo o sebi in svetu. Zato se bomo na tokratnem predavanju učili izboljšati svoje upravljanje s časom in energijo. Odgovorili bomo na vprašanja kot so: zakaj se je potrebno zavedati svojega upravljanja s časom in energijo, kaj upravljanje s časom in energijo zajema, kaj ga pogosto ovira in na koncu bomo podali 5 nasvetov o tem, kako si lahko pomagamo sami, da pridemo do več časa in energije za tiste stvari, ki našemu življenju dajejo smisel in lepoto.

Skupinski pogovori in svetovanja

6. 1. 2022 ob 19.15 uri

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

Motivacijsko predavanje:

»Polne baterije, polno življenje«

Četrtek, 13. 1. 2022 ob 17.00

Predavanje s sproščanjem

Zdravje — moč je v nas

Na daljavo preko ZOOM aplikacije

Vsaka sreda ob 17. 30

Vabljeni na predavanja, kjer bomo obravnavali različne zdravstvene tematike.

UMOVADBA IN DRUŽENJE

Vsaka sreda
od 10.00 do 11.00

