

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 9.00 - 10.30

Jezikam slovensko - ZA OTROKE - zaprta skupina

Delavnice slovenščine za otroke priseljencev

Vsako sredo ob 15.00

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 17.00 - 18.00 ure

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO.

2. in 4. torek v mesecu

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzacijske urice tujega jezika:

FRANCOŠČINA: torek, 10. 5. in 24. 5. 2022 ob 17.00 uri

RUŠČINA: sredo, 11. 5. in 18. 5. 2022 ob 10.00 uri

ANGLEŠČINA: Ponedeljek 16. 5 in 30. 5. ob 18.00 uri

Energijske vaje in vaje za krepitev biopotencialov

Torek 3. 5. in 17. 5. 2022 ob 18.00 na daljavo (ZOOM)

Zakaj je potrebna telesna aktivnost in zakaj so koristne posamezne vaje. Naučili se bomo nekaj energijskih vaj za ustvarjanje harmonije - ravnesja v telesu in za dvig imunskega sistema ter vaje za umirjanje stresa. Dodali bomo še vaje za krepitev biopotenciala notranjih organov, kjer so dodane še vaje s katerimi istočasno razgibamo celo telo. Zaključili bomo s kratko sprostitvijo-meditacijo.

!! NOVO V MESECU MAJU !!

ZDRAVO Z NARAVO

Sreda 11. 5. in 25. 5. 2022 ob 17.00

Kaj vse uporabnega najdemo v naravi? Zelišča, divji pleveli, plovci. Katere lahko uporabimo v zdravstvene namene, katere v prehrani? Vabljeni. Udeleženci bodo dobili tudi nekaj uporabnih receptov.

Ustvarjalna delavnica - BARVANJE LESENIH MANDAL

Petek 6. 5. 2022 ob 10.00

Na delavnici bomo barvali lesene dekorativne palčke (srčno-rožni motiv), ki bodo lepo okrasile vaše zelene dekoracije v lončkih ali na vrtu.



GLEDALIŠČE ZA ODRASLE

Vsak torek ob 18.00

Na srečanjih bomo z uporabo različnih gledaliških veščin in pristopov raziskovali raznolike teme in skupaj ustvarili nam pomembne zgodbe. S pomočjo telesnega izraza, pripovednih tehnik, improvizacije in skupinskih aktivnosti bomo gradili in razvijali podporno in ustvarjalno skupnost znotraj katere bomo urili gledališke veščine in razvijali svoj izrazni potencial.

TEDNI VSEŽIVLJENJSKEGA



UČENJA 2022



9. 5. - 12. 6. 2022

Parada učenja®
Dan učečih se skupnosti

25. 5. 2022

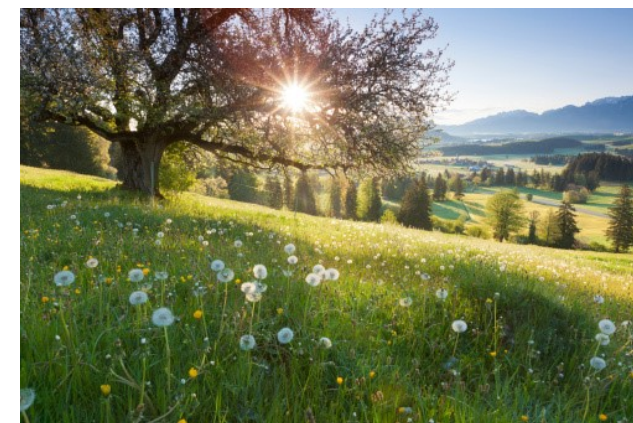
Program
TVU in PU



LUK - medgeneracijski center

Prijave: mck-prijava@luniverza.si

04 280 48 25



Program aktivnosti Maj 2022

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

Maketarske delavnice

12. 5. in 26. 5. 2022 ob 17.30 uri

Preizkusimo se s čopičem - drobne likovne umetnosti

Vsaka sreda ob 10.00 uri

ŠAH

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

AVSTRALSKA IGRA - RAVBAR REMI

Vsak torek ob 16.00

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

NAMIZNI TENIS

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

DRUŽABNI PLESI

Sreda, 11. 5. 2022 in 25. 5. 2022 od 16.00 do 19.30 ure

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 17. uri

Ljudsko petje : Vsak petek ob 17.30 uri

Družabni večer - Tombola: 20. 5. 2022 ob 18.00 uri

SKUPINSKE VADBE

Orientalni plesi

Vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00

Vsak petek od 10.30 do 11.30

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.

Klasična joga

10. 5. in 24. 5. 2022 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

Četrtek, 12. 5. in 26. 5. 2022 ob 18.15

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 obraznih mišic

Sreda, 4. 5. in 11. 5. 2022 ob 10.00

Torek, 17. 5. in 24. 5. 2022 ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

Četrtek, 5. 5. in 19. 5. 2022 OB 18.00 uri

PREDAVANJA in DELAVNICE

Šola za življenje: Ženska na poti k sebi: od lažne do avtentične osebnosti

Četrtek, 5. 5. 2022 ob 17.00

Na tokratnem predavanju in praktični delavnici bomo skozi pogovor in vodene procese, v katerih lahko vsak udeleženec dela na svojem primeru, predstavili nekaj tehnik za samopomoč, vse povezano z vprašanji:

1. Kaj je značilno za ženske, ki so/smo izgubile sebe? 2. Kako nam odnosi s partnerjem, otroci, prijatelji, nadrejenimi, sodelavci in starši pomagajo na poti k sebi? 3. Kaj je lažna osebnost, kako jo prepoznati in se je osvoboditi? 4. Kaj je senčna osebnost, kako jo prepoznati in jo razviti? 5. Kaj je avtentična osebnost in kako jo prepoznati in živeti?

Skupinski pogovori in svetovanja:

Četrtek, 5. 5. 2022 ob 19.15 uri

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

Motivacijsko predavanje:

»Kako zadovoljno živeti in mirno umreti?«

Četrtek, 19. 5. 2022 ob 17.00

Skozi pogovor in vodeno sproščanje bomo raziskovali kaj nam pomeni varnost, kaj mislimo da varnost je in razblinili nekatere mite kje in kako si varnost zagotovimo. Predavanje boste soustvarjali s svojimi vprašanji in izzivi vsakdanjega življenja. Podali se bomo v odstiranje preprostih resnic življenja, kar nas bo navdalo z zaupanjem in občutkom varnosti.

Kulinarična delavnica - TURŠKA BAKLAVA S PISTACIJO

Četrtek 12. 5. 2022 ob 10.00

Baklava posebne oblike in okusnega pistacijevega nadeva vas bo povsem prevzela. Pričarali si boste okus Turčije še pred poletjem.