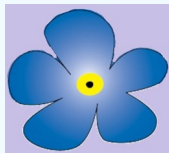


V četrtek 10. 5., 17. 5., 24. 5. in 31. 5. 2018
ob 17.00

Življenje z osebo z demenco »pogovorna skupina«

Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.



Četrtek, 3. 5. 2018, 17.00 - 19.30

Predavanje: Kako prepoznati stres in se z njim soočiti. Dokler sami sebi ne postanemo boljši prijatelji, ob vsaki priložnosti poustvarjamo stres in pogosto tudi blokiramo sami sebe. Morda imate navado, da se »žrete« na zalogo – za pretekle dogodke in si delate nepotrebne skrbi za prihodnost, namesto, da bi čas in energijo uporabili za konstruktivne rešitve. Na predavanju se učimo, kako postati sam sebi boljši prijatelj in kako izboljšati svoj odnos do sebe. Prijave: mck-prijava@luniverza.si.

Četrtek, 3. 5. 2018, 19.30 - 21.30

Skupinski pogovori in svetovanja. Namenjena so skupni rasti na področju osebnostne rasti. Potekajo v zaključeni skupini. Prijave so obvezne: mck-prijava@luniverza.si.

Petek, 4. 5. 2018 ob 17.00

Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific. Prijave sprejemamo na e-naslov: resitve@luniverza.si.



V soboto, 26. maja 2018 tecimo skupaj za dober namen v skupini LUK. Prijave sprejemamo v pisarni Medgeneracijskega centra Kranj. Skupinsko startnino 8,00 € je potrebno poravnati do 21.5. v trgovini Kr'Piskr, Glavni trg 17, Kranj ali preko spletne banke.

V Medgeneracijskem centru Kranj vam je vsak delavnik med 8.00 in 18.00 uro na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem deluje tudi informacijsko središče, kjer se lahko informirate o dejavnostih in programu centra ter pridobite informacije o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja social-

VESELE URICE

Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način?

Vabimo na konverzijske urice **ANGLEŠČINE, FRANCOŠČINE, ITALIJANŠČINE, NEMŠČINE in RUŠČINE.**

Konverzijske urice **angleščine: torek, 15. 5. 2018 ob 10.30 in 29. 5. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Petra Perko.

Konverzijske urice **francoščine: ponedeljek, 14. 5. 2018 ob 10.00 in 28. 5. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzijske urice **italijanščine: četrtek, 17. 5. 2018 od 10.30 in 31. 5. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

Konverzijske urice **nemščine: torek, 8. 5. 2018 ob 10.30 in 22. 5. 2018 ob 17.00.** Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

Konverzijske urice **ruščine: sredo, 9. 5. 2018 in 23. 5. 2018 ob 10.00.** Z vami bo Natalja Zagoričnik.

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 zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



Medgeneracijski center Kranj (MCK), Cesta talcev 7, 4000

Kranj | T: (04) 280 48 22 | M: 041 724 134 |

mck@luniverza.si

www.vgc-gorenjska.si

MCKranj



VGC Gorenjske



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



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti Maj 2018

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Obvezne prijave na MCK*

Vsak ponedeljek, od 15.30

Brezplačne inštrukcije fizike in matematike. Fizika in matematika za osnovno šolo. **Obvezne prijave.***

Ponedeljek, 7. 5. in 21. 5. 2018 ob 18.00

Kvačkanje za vse generacije. Prinesite kvačko 3,5 in garn Marinka. *

Ponedeljek, 7. 5. 2018 ob 18.00

Delavnica za mlade. Namenjena je mladostnikom nad 12 let. *

Vsak torek, ob 8.00

Slovenija, moja nova država. Brezplačne delavnice za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. *

Vsak torek, ob 17.00

Jezikam slovensko. Za vse otroke od 5. do 10. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam. *

Vsak torek ob 18.00

Razumem, znam slovensko. Za vse otroke od 11. do 15. leta, ki jim slovenščina ni materni jezik. Pridružite se ustvarjalnim delavnicam. *

Torek, 8. 5. 2018 ob 18.00

Bownova terapija. Predstavitev manualne tehnike. *

Torek, 22. 5. 2018 ob 18.00

Z dihanjem do boljšega zdravja. Skupinska vadba z Brigitto, kjer odpravljamo plitko dihanje in se naučimo sproščanja posledic StReSa. *

Torek 8. 5. in 22. 5. 2018 ob 10.30 ter 15. 5. in 29. 5. 2018 ob 17.00

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav in uporabi računalnikov in telefonov. *

Sreda, 9. 5. in 23. 5. 2018 ob 18.00

Delavnica za spodbujanje samozdravljenja. Vizualizacija in druge tehnike za aktiviranje notranje samozdravilne moči. *

Sreda, 15. 5. 2018 ob 18.00

Odprta skupina za samopomoč. Skupino vodi Slovensko društvo Hospic. Namenjena je druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih. *

Sreda, 23. 5. 2018, 17.30

Starševstvo-ni panike! Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. Hkrati potekajo družabne igre za otroke. *

Sreda, 23. 5. 2018, 18.00

Človek kot večdimenzionalno bitje - 3. del. Ezoterični pogled na nevidne dele našega celotnega bitja. Kaj se skriva na ravneh, ki so očem nevidne in kaj se dogaja na njih v toku življenja in po njem. Predava Zoran Železnikar.

Vsak četrtek ob 10.00

Medkulturno v Kranju. Interaktivne delavnice. *

Četrtek, 3. 5. 17. 5 in 31. 5. 2018 ob 18.00

Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj. *

Četrtek, 10. 5. in 24. 5. 2018 ob 16.00

Podporna skupina za osebe, ki slišijo glasove, imajo videnja, nenavadne izkušnje ali prepričanja... Podporna skupina je prostor spoštovanja in varnosti, kjer je vsakdo lahko to, kar je. *

Četrtek, 3. 5. 2018 ob 14.00

Brezplačno osebno svetovanje za izbiro Bachove cvetne esence. Svetovanje vodi Tannja Yrska. Prijave so obvezne. *

Četrtek, 10. 5. 2018 ob 17.00

Sladke pregrehe: Sadne torte. Kulinarično delavnico vodi Helena Krišelj **Obvezne so predhodne prijave. ***

Četrtek, 17. 5. 2018 ob 18.00

Berimo s srcem. Delili bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo. *

Četrtek, 17. 5. 2018 ob 17.00

Kuhajmo z Matejo Reš: Presni sokovi. Spoznali bomo pomen uživanja presnih sokov, načine priprave, različne kombinacije sokov. **Obvezne prijave. ***

Četrtek, 24. 5. 2018 ob 17.00

Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. **Obvezne prijave. ***

Četrtek, 24. 5. 2018 ob 17.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. *

Vsak petek ob 15.00

Brezplačne inštrukcije angleškega in nemškega jezika. Angleški in nemški jezik za osnovno šolo. **Obvezne prijave. ***

Petek, 11. 5. in 25. 5. 2018 ob 18.00

Petje ljudskih pesmi. Skupaj z nami obudite stare čase. *

Petek, 18. 5. 2018 ob 18.00

Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga. Izvaja Krog prijateljev Bruna Gröninga. *

Petek, 11. 5. 2018 in 25. 5. ob 18.00

Družabni večer - Tarok. *

Petek, 18. 5. 2018 ob 18.00

Družabni večer s tombolo. Izvaja MD Z roko v roki. *

Petek, 25. 5. 2018, 17.00

Predavanje: Miselni in duhovni svet starih kultur. Nebesa in pekel v različnih duhovnih tradicijah starega in novega sveta. Predava Marko Ogris, filozof in sociolog kulture. *

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK*

Četrtek, 3. 5. 2018, 18.30 - 19.30

Meditacija. "Jaz sem". Meditacija v tišini s pozornostjo na svoj izvor. Prinesite podlogo za sedenje. *

Ponedeljek, 7. 5. 2018, 17.00 - 18.00

Numerologija - izračun za leto 2018. Napoved za 2018 na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkov. Prijave so obvezne. *

Ponedeljek, 7. 5. 2018, 18.00 - 20.00

Krožni ogled kanjona reke Kokre. Ogledali si bomo spomladansko prebujanje rastlinja ob divji hudourniški reki, rečne ptice in druge obvodne živali. Zbor pred Medgeneracijskim centrom Kranj. Vodi Janko Zupan. *

Sreda, 9. 5. 2018, 17.00 - 20.00

Vaš finančni DNK. Finančni DNK« oziroma notranja naravnost za uspeh. *

Sreda, 9. 5. 2018, 18.00 - 19.30

Tudi bogati jočejo. Predstavitev knjige pisateljice Lavjete Selimovič bo imela Janja Frelj Gorjanc. *

Četrtek, 10. 5. 2018, 17.30 - 19.30

Dedovanje zaščitene kmetij. Dedovanje zaščitene kmetij je urejeno drugače kot dedovanje ostalega premoženja. Koristno je poznati specifično tega dedovanja zaradi preprečevanja drobitve in ustvarjanja možnosti za ohranitev in krepitev gospodarske, socialne in ekološke funkcije zaščitene kmetij. *

Četrtek, 10. 5. 2018, 18.00 - 19.30

Hildegardina medicina. Srčno vabljeni vsi, ki vas zanima modrost zdravljenja svete Hildegarde, Hildegard von Bingen. *

Četrtek, 17. 5. 2018, 16.30 - 18.30

Zdrav način prehranjevanja in kako uravnoteženo ter kvalitetno živeti. Pogledali bomo pomen samooskrbe, spregovorili o zaupanju ekološke in integrirane pridelave ter o zdravih kombinacijah hrane. *

Četrtek, 24. 5. 2018, 18.00 - 20.00

Stres - trije koraki v pravo smer. Kaj je stres in kako ga prepoznamo? Zunanji in notranji vzroki stresa. Pomen trojčka: misli - besede - dejanja *



Na spletni strani
www.luniverza.si si oglejte
dogodke TVU—Teden
vseživljenskega učenja 2018.



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



**Sreda, 23. 5. 2018,
od 17.00 do 19.00**

**Udeleženci prinesejo s seboj
kvačko in 100 % bombažno prejo.**

Projekt Hobotnica je del mednarodnega projekta, kjer iz bombažne preje kvačkamo terapevtske hobotnice za nedonošenčke. Hobotnice so narejene iz preje 100% bombaža in napolnjene s polnilom, ki je pralno na vsaj 60°C. Po sterilizaciji hobotnice položijo v inkubatorje, kjer malčki namesto cevč, ki jih ohranjajo pri življenju, držijo lovko. Ker je lovka zavita, jih spominja na popkovino, ta pa jim vzbuja občutek domačnosti. A kar je najbolj pomembno je to, da cevke ki jim pomagajo, pustijo pri miru. Dokler bodo na svet prihajali mali borci, bomo potrebovali male hobotnice.



**Obvezne so predhodne prijave na
mck-prijava@luniverza.si ali 041 724 134**

Torek, 15. 5. 2018, od 17.00 do 20.00



Družinski dan

Z učenjem do zdravja za celotno družino.

Prireditve ob svetovnem dnevu družin:

17.00 - 18.00 Lov za zakladom. Kranjski taborniki pripravljajo zanimiv Lov za zakladom za družine. Skupina mora šteti najmanj tri člane, ki morajo biti iz vsaj dveh generacij. Najboljše skupine bodo nagrajene. Zaradi lažje organizacije dogodka so zelene vnaprejšnje prijave.

17.00 - 19.00 Igre in svetovanje s področja ločevanja odpadkov s Komunalo Kranj.

18.00 - 19.00 Gibalna urica za starše in otroke.

19.00 - 20.00 Pravljica za starše in otroke.

V tednu vseživljenjskega učenja (TVU 2018) vas vabimo na brezplačne aktivnosti, ki se bodo odvijale v prostorih Medgeneracijskega centra Kranj.

Ponedeljek, 14. 5. 2018 ob 17.00

TVU 2018: Grafologija- izbira poklica. Grafologija ali veda, ki se ukvarja s preučevanjem naše pisave. Naši talenti, kompetence so skrite v naši pisavi, v črkah, v njihovi postavitvi, v moči pritiska idr. Spoznajte to znanost in si odkrijte svoje skrite talente. Predavanje je namenjeno staršem, mladostnikom in odraslim, ki iščejo svoje poslanstvo. Vodi: Hermina Binder, dipl. ing. kem. teh in certificirana grafologinja.

Torek, 15. 5. 2018 ob 17.00

TVU 2018: Dan družin v MCK. Komunala Kranj pripravi igre in svetovanje s področja ločevanja odpadkov.

Sreda, 23. 5. 2018 ob 18.00

TVU 2018: Sanje nam pomagajo odkrivati, kdo smo. Sanje so pomemben odsev stvari, ki se nam čez dan zgodijo, vodijo nas do globljega razumevanja nas samih. Zato so sanje v resnici priložnost, da se več naučimo o nas samih in o naši življenjski poti. Na predavanju vam bo Nadine Radesky z metodo Ipai predstavila, kako sanje razumeti kot intuitiven proces klica duše sanjalca.

Četrtek, 24. 5. 2018 in 31. 5. 2018 ob 17.00

TVU 2018: Družinska delavnica Brainobrain. Družinska delavnica je namenjena otrokom od 5. do 14. leta in njihovim staršem. Na družinski delavnici boste računali na abakus, se spoprijemali z miselnimi izzivi, izdelali glasbilo in nanj zaigrali. Vodi: Maja Korošak.

V tednu vseživljenjskega učenja (TVU 2018) vas vabimo na brezplačne aktivnosti, ki se bodo odvijale v prostorih Medgeneracijskega centra Kranj.

Četrtek, 24. 5. 2018 ob 17.00

TVU 2018: Superženska - je to mogoče? Tema je posvečena ženskam, ki se srečujejo z zahtevami družine na eni strani in zahtevami družbe na drugi strani. Pogovarjale se boste, kako ugoditi tem zahtevam in v srčki ostati pristna, zadovoljna in polna moči za vse, kar imate rada. Je to sploh še možno? Vodi: Ula Hribar Babinski, dipl. ms.

Sreda, 30. 5. 2018 ob 17.00

TVU 2018: Fundacija Vincenca Drakslerja & socialno podjetništvo. Na predavanju bo predstavljeno socialno podjetništvo, ki je v prvi vrsti pomembno, ker omogoča zaposlovanje težje zaposljivih ljudi iz ranljivih socialnih skupin. Poslovni model socialnega podjetništva vključuje trajnostni in celostni razvoj okolja. S pomočjo ponovne rabe izdelkov se pomembno zmanjšuje količina odpadkov.

Od srede, 30. 5. do petka, 1. 6. 2018 ob 9.00 in ob 17.00

TVU 2018: Gremo mi zeleno. V sodelovanju z izvajalci TVU bomo iz recikliranih materialov ustvarili senzomotorično sobo za osveščanje čutnih zaznav in vlogo čutil pri dejavnostih vsakodnevnega življenja (orientacija v prostoru, vedenje, čustvovanje in zbranost), zaviranju razvoja demence in pri preprečevanju izgube motoričnih spretnosti.

Sreda, 30. 5. 2018 ob 17.00

TVU 2018: Sproščanje z likovnim izražanjem. Na delavnici boste spoznali in se izražali v likovnem jeziku. Prav tako bodo na delavnici predstavljeni različni likovni materiali in tehnike.