

VESELE URICE

Vabimo na konverzacijske urice **ANGLEŠČINE, FRANCOŠČINE, ITALIJANŠČINE, NEMŠČINE, RUŠČINE, ŠPANŠČINE** in **ESPERANTA**.

Konverzacijske urice **angleščine: torek, 18. 9. 2018 ob 17.00**. Z vami bo Petra Perko.

Konverzacijske urice **francoščine: ponedeljek, 10. 9. 2018 ob 17.00**. Z vami bo Alenka Voršič.

Konverzacijske urice **italijanščine: četrtek, 13. 9. 2018 ob 17.00 n 27. 9. 2018 od 10.30**. Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

Konverzacijske urice **nemščine: torek, 4. 9. ob 17.00 in 18. 9. 2018 ob 10.30**. Z vami bo Ksenja Šolar Hrvatini.

Konverzacijske urice **ruščine: sredo, 5. 9. 2018 ob 10.00 in 19. 9. 2018 ob 17.00**. Z vami bo Natalja Zagoričnik.

Konverzacijske urice **španščine: torek, 11. 9. 2018 ob 10.00 in 25. 9. 2018 ob 17.00**. Z vami bo Daša Božič.

Konverzacijske urice : **Esperanto: torek, 25. 9. 2018, ob 18.00**. Z vami bo Gregor Markič.

Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.

Četrtek, 6. 9. 2018, 17.00 - 19.30

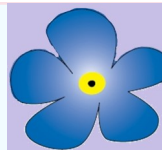
Predavanje: Svoboda izbire in usoda. Na predavanju bomo spoznavali različne načine za boljše odločanje in spreminjanje usode. Predava dr. Kristina Knific

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 socialnih stisk in težav v regiji.

Življenje z osebo z demenco

Četrtek 20. 9. 2018 17.00 — 18.30

Predavanje: Soočenje z izzivi demence. V okviru dogodkov ob mednarodnem dnevu Alzheimerjeve bolezni ste vabljeni na predavanje o tej bolezni. Kako bolezen prepoznamo. Komunikacija z osebo z demenco. Kam se obrniti na pomoč. Varno stanovanje.



Četrtek, 20. 9. 2018, 17.00 - 18.30

Delavnica za osebe z demenco. Resne igre za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco.

Petek 21. 9. 2018 10.00 — 12.00

Sprehod za spomin. Iz pred MCK odpravijo proti Domu upokojencev Kranj, kjer bo organiziran sprehod za spomin.

Četrtek, 27. 9. 2018, 17.00 - 18.30

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

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.



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



ZAVOD ŠKOF-JELOŠKE
MLADINE



Ljudska univerza
Izlenice



LJUDSKA UNIVERZA
RADOVLIJICA

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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



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



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj



Program aktivnosti September 2018

Vse aktivnosti so brezplačne.



MESTNA OBČINA KRANJ

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Obvezne prijave na MCK*

Ponedeljek, 3. 9. in 17. 9. 2018 ob 18.00

Kvačkanje. Prinesite kvačko 3,5 in gam Marinka. *

Ponedeljek, 10. 9. in 24. 9. 2018 ob 18.00

Kvačkanje za vse generacije. Lahko ste tudi začetnik Prinesite kvačko 3,5 in gam Marinka. *

Ponedeljek, 10. 9. 2018, 18.00 - 19.30

Šah. Obvladate kraljevsko igro? Želite obnoviti svoje znanje ali pa začeti od začetka? Šah za vse. Vabljeni.

Ponedeljek, 24. 9. 2018, 18.00 - 19.30

Miselne igre. Različne igre in vaje za razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti

Torek, 4. 9. 2018 ob 10.30 ter 18. 9. 2018 ob 17.00

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

Torek, 10. 9., 19. 9. in 25. 9. 2018 ob 8.30

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

Torek, 18. 9. 2018, 16.00 - 18.00

Kulinarično popoldne: Grški jogurt z breskvami. Skupaj bomo pripravili sladico in se posladkali z njo.

Sreda, 19. 9. 2018 ob 18.00

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

Sreda, 19. 9. 2018, 18.00

Človek kot večdimenzionalno bitje - 5 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.

Sreda, 26. 9. 2018 17.00 –18.00

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

Sreda, 26. 9. 2018, 18.00 - 19.00

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

Četrtek, 6. 9. in 20. 9. 2018 ob 18.00

Maketarska delavnica. Makete prinesite s seboj. *

Četrtek, 13. 9. 2018, 17.00 - 18.30

Družinska delavnica brainobrain. Delavnica je namenjena otrokom od 4. do 14. leta in njihovim staršem. Kaj bomo delali? Učili se bomo računati na abakus, spoprijeli se bomo z miselnimi izzivi (hodili po labirintu, premetavali črke, iskali skrite besede in na druge načine kravžljali možgančke), gradili

Četrtek, 20. 9. 2018 ob 17.00

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

Četrtek, 20. 9. 2018 ob 17.00

Turnir v namiznem tenisu. Turnir za vse generacije. *

Četrtek, 27. 9. 2018, 18.00 - 19.15

Izobraževanje za mir. Izobraževanje za mir (angl. Peace Education Program) je multimedijska izobraževalna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat, svetovno znani ambasador miru. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevnem življenju: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje.

Četrtek, 27. 9. 2018 ob 17.00

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

Četrtek, 27. 9. 2018 ob 17.00

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

Petek, 14. 9. in 28. 9. 2018 ob 18.00

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

Petek, 14. 9. 2018 in 28. 9. ob 17.00

Družabni večer - Tarok. *

Petek, 21. 9. 2018 ob 18.00

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

Petek, 21. 9. 2018 ob 18.00

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

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK*

Sreda, 5. 9. 2018, 18.00 - 19.30

To delam zase - samomotivacija. Pogovarjali se bomo o tem, kako se lahko motiviramo sami. Preko življenjskih izkušenj si bomo pogledali, kako smo lahko pozitivni, se napolnimo, motiviramo, si kreiramo prihodnost, verjamemo vase in dosežemo samoprenovo. Teorije iz knjig bomo zamenjali za življenje. Carpe diem!

Petek, 7. 9. 2018, 16.30 - 17.15

Angelska bitja in jaz. Na predavanju, ki ga bo vodila jasnovidka in zdravičnica Danica Schronberg, boste spoznali prelepa Angelska bitja, ki nosijo ljubezen, radost in veselje do življenja. Nosijo pa tudi veliko sporočil, ki jih lahko slišite s pomočjo predavateljice. Naj vam polepšajo dan.

Petek, 7. 9. 2018, 17.00 - 19.00

S pozdravom se prične pogovor in še marsikaj. Predstavitve vse-slovenskega projekta ozaveščanja, spodbujanja medsebojnega druženja in kvalitetnih medsebojnih odnosov, ohranjanja vrednote družine, spoznavanja bioenergije in nezavednih naravnih sil.

Ponedeljek, 10. 9. 2018, 18.00 - 20.00

Ogled Šmajdovega gradu. Ogleдали si bomo zunanost gradu, ki že stoletja buri duhove tukajšnjih prebivalcev in okoličanov. Sledil bo sprehod po stranskih poteh do vhodnega dela v grad, v Predosljah. Zbirno mesto na parkirišču pod Mesarijo Arvaj, nogometno igrišče NK Britof. Vodi turistični vodnik Janko Zupan.

Torek, 11. 9. 2018, 18.00 - 19.30

Predstavitve metode EFT. Tapkanje je metoda, s katero odpravljamo motnje v energijskem sistemu telesa, ki se kažejo kot negativna čustva in kot telesne težave (glavobol, napetost v ramah, plitko dihanje...). Lahko se lotimo tudi večjih težav, kot so nespečnost, depresija, fobije in travne. S tapkanjem spreminjamo omejujoča prepričanja, ki nam ne koristijo več in popravljamo svojo samopodobo.

Sreda, 12. 9. 2018, 18.00 - 19.30

Tvoja zgodba je večja kot si ti misliš - predstavitev knjige. Imej pogum slediti svojemu srcu in intuiciji. Nekako že veš, kaj si resnično želiš postati.

Četrtek, 13. 9. 2018, 18.00 - 19.30

Recimo nasilju NE! Delavnica bo namenjena predstavitvi različnih oblik nasilja, razlogov, zakaj žrtev ne zmore oditi iz nasilja, kje žrtev lahko poišče pomoč ter kaj nalko naredimo, če smo priče nasilju. Z vami bo Društvo za pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja Varna hiša Gorenjske.

Ponedeljek, 17. 9. 2018, 17.30 - 19.30

Predavanje: Rad bi postal/a prostovoljec/ka. Radi bi vam posredovali čim več informacij o prostovoljstvu.

Ponedeljek, 17. 9. 2018, 17.30 - 18.30

Numerologija. Napoved je na podlagi vaših osebnih rojstnih podatkih. Obvezne prijave zaradi omejenega števila udeležencev.

Četrtek, 20. 9. 2018, 18.00 - 19.30

iVitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo krepimo tako mišice kot tudi notranje organe, njihove funkcije in energijske tokove, ki tečejo skozi organe. Z vadbo posredno vplivamo tudi na pomiritev čustev in misli. iVitalis vadba je nezahtevna in primer-na za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve, ohranjanje zdravja.

Torek, 25. 9. 2018, 9.00 - 11.00

Predavanje: Nasilje nad starejšimi. Predavanje pripravlja Center za socialno delo Kranj.