



LUK - medgeneracijski center Kranj, Cesta talcev 7, 4000 Kranj
T: 041 724 134 E: mck@luniverza.si S: www.luniverza.si

»Ena od velikih skrivnosti življenja je, da je zares kaj vredno le tisto, kar naredimo za druge.« Lewis Carroll

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA GORENJSKE

Obvezne prijave na dogodke na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
1.7. - 23.8.2019	08.00 – 16.00	Počitniške aktivnosti za otroke od 6. do 12. let starosti. Prijave so zaradi zasedenosti mest že zaprte.
Ponedeljek, 1. 7. 2019	18.00 - 20.00	Predstavitve metode REIKI. Alternativna metoda zdravljenja s polaganjem rok ima lahko zdravilne učinke na telo in duha.
Torek, 2. 7. 2019	18.00 - 19.30	Tehnike sproščanja. Stres je normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja, ki motijo osebno ravnotežje in pripeljejo do bolezni. Tehnike sproščanja so bistvenega pomena, če želimo nadzorovati stres. Praktično bomo preizkusili, kako sprostiti svoje misli in telo, in se otresli bremen, ki jih nosimo v sebi. Obvezne prijave. Omejitev 10 oseb.
Četrtek, 4. 7. 2019	18.00 - 20.00	Kako se pripraviti na razgovor o zaposlitvi.
Petek, 5. 7. 2019	16.00 - 18.00	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 5. 7. 2019	9.00 – 11.00	Petje ljudskih pesmi. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Ponedeljek, 8. 7. 2019	18.00 - 20.00	Sprehod do Bobovških jezer. V rondoju na Kokrici nas pozdravlja kip mamuta, ki nas spominja na to, da so v Čukovem bajerju nekoč kopali glino, ob tem našli okostje mamuta in razne druge fosile. Zbor je pred Kulturnim domom na Kokrici. Vodi turistični vodič Janko Zupan.
Sreda, 10. 7. 2019	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. Udeleženske boste stopile v stik same s seboj, okrepile svoje notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v duhovni in osebni rasti. Vzemite si čas zase.
Četrtek, 11. 7. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice.
Petek, 12. 7. 2019	18.00 - 19.00	Predavanje: Uvodno informativno predavanje o učenju Bruna Gröninga
Četrtek, 18. 7. 2019	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica: ponovna uporaba blaga
Četrtek, 18. 7. 2019	17.00 - 18.30	Življenje z osebo z demenco.
Petek, 19. 7. 2019	16.00 - 18.00	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 19. 7. 2019	9.00 - 11.00	Petje ljudskih pesmi. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Ponedeljek, 22. 7. 2019	18.00 - 19.30	i.Vitalis vadba.
Sreda, 24. 7. 2019	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet.
Četrtek, 25. 7. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice.
Ponedeljek, 29. 7. 2019	18.00 - 19.30	Meditacijsko barvanje. Ob glasbi boste barvali slike, strukture slik so mehke oblike in krogi. Vsaka slika vsebuje vrisano eno od modrosti življenja.

